estoicismo cotidiano

Ryan Holiday
y Stephen Hanselman

366 reflexiones sobre la sabiduría,
la perseverancia y el arte de vivir

OCEANO

estoicismo cotidiano

Ryan Holiday
y Stephen Hanselman

366 reflexiones sobre la sabiduría,
la perseverancia y el arte de vivir

OCEANO

Ryan Holiday
y Stephen Hanselman

Estoicismo cotidiano

366 reflexiones sobre la sabiduría,
la perseverancia y el arte de vivir

OCEANO

De Stephen para mi adorada Julia, quien me ayudó a encontrar la alegría

Son hombres ociosos sólo quienes están libres para la sabiduría, sólo ellos están vivos, pues no conservan tan sólo su vida: cualquier tiempo lo añaden al suyo; todos los años que se han desarrollado antes que ellos, están adquiridos para ellos. Si no somos de lo más desagradecido, reconoceremos que los esclarecidos fundadores de venerables doctrinas nacieron para nosotros, organizaron su vida para nosotros.

SÉNECA, *Sobre la brevedad de la vida*, 14.1

Introducción

Los diarios privados de uno de los emperadores más importantes de Roma, las cartas personales de uno de los mejores dramaturgos y mediadores políticos más sabios de Roma, las clases de un antiguo esclavo y exiliado que se convirtió en un profesor influyente. Contra todo pronóstico y tras el paso de unos dos milenios, estos documentos asombrosos sobreviven.

¿Qué dicen? ¿Podrían estas páginas antiguas y poco conocidas contener algo que realmente sea relevante para la vida moderna? La respuesta es sí. Contienen ejemplos de la sabiduría más admirable en la historia mundial.

Estos documentos constituyen los fundamentos de lo que se conoce como estoicismo, una filosofía antigua que alguna vez fue una de las disciplinas civiles más populares en Occidente, la practicaron ricos y pobres, poderosos y desafortunados por igual; todos en busca de la buena vida. Sin embargo, en el transcurso de los siglos, el conocimiento de esta escuela de pensamiento que alguna vez fue esencial para tantos, desapareció poco a poco.

Salvo aquellos que aspiran a la sabiduría, el estoicismo es desconocido o malinterpretado. De hecho, sería difícil encontrar una palabra que haya sufrido tantas injusticias a manos del idioma como “estoico”. Para la persona promedio, esta forma de vida vigorosa, orientada a la acción y que cambia paradigmas se ha convertido en sinónimo de “sin emoción”. Dado que la sola mención de la filosofía aburre o pone nerviosa a la mayoría, en la superficie la “filosofía

estoica" parece lo último que alguien querría aprender, mucho menos *necesitar* en su vida cotidiana.

Qué destino tan triste para una escuela filosófica, la cual uno de sus críticos ocasionales, Arthur Schopenhauer, describiría con estas palabras: "La cumbre suprema a la que puede llegar el hombre con el mero uso de su razón".

Nuestro objetivo en este libro es restablecer el estoicismo al lugar que le corresponde: como una herramienta necesaria para el control de uno mismo, para la constancia y la sabiduría: algo útil para experimentar una vida plena, no un campo esotérico de estudio académico.

Sin duda, muchas de las grandes mentes de la historia no sólo entendieron el estoicismo como lo que realmente es, sino recurrieron a él: George Washington, Walt Whitman, Federico el Grande, Eugène Delacroix, Adam Smith, Immanuel Kant, Thomas Jefferson, Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt, William Alexander Percy, Ralph Waldo Emerson. Cada uno leyó, estudió, citó o admiró a los estoicos.

Por su parte, los antiguos estoicos no eran unos apáticos. Los nombres que encontrarás en este libro —Marco Aurelio, Epicteto, Séneca— corresponden respectivamente a un emperador romano, un antiguo esclavo que logró convertirse en un influyente profesor y amigo del emperador Adriano, y un famoso dramaturgo y consejero político. Existen otros estoicos como Catón el Joven quien fue un político admirado, Zenón que fue un comerciante próspero (como varios estoicos), Cleantes que fue un antiguo boxeador y trabajó acarreando agua para pagarse los estudios; Crisipo de Solos quien fue un corredor de larga distancia, cuyos escritos se perdieron por completo, pero que contaban más de setecientos libros; Musonio Rufo que fue un profesor, entre otros.

Hoy en día (sobre todo con la publicación reciente de *The Obstacle Is the Way*), el estoicismo ha encontrado un público nuevo y diverso que incluye al equipo de entrenamiento de los Patriotas de

Nueva Inglaterra y los Halcones Marinos de Seattle, al rapero LL Cool J, a la presentadora Michele Tafoya, así como a muchos atletas profesionales, directores ejecutivos, inversionistas, artistas, empresarios y figuras públicas.

¿Qué han encontrado estos hombres y mujeres ejemplares en el estoicismo que los demás no han sabido identificar?

Muchísimo. Si bien con frecuencia los académicos consideran el estoicismo como una metodología anticuada de mínimo interés, han sido los principales actores del mundo quienes han descubierto que aporta la tan necesaria fortaleza y resistencia para sus vidas exigentes. Cuando el periodista y veterano de la Guerra Civil Ambrose Bierce le dijo a un joven escritor que estudiar a los estoicos le enseñaría "cómo ser un invitado digno en la mesa de los dioses" o cuando el pintor Eugène Delacroix (famoso por su cuadro *La libertad guiando al pueblo*) dijo que el estoicismo era su "religión reconfortante", hablaban por experiencia propia. Al igual que el coronel y valiente abolicionista Thomas Wentworth Higginson, quien lideró el primer regimiento completamente negro en la Guerra Civil estadunidense y realizó una de las traducciones más memorables de Epicteto. El colono sureño y escritor William Alexander Percy, quien dirigió las labores de rescate durante la Gran Inundación del Misisipi de 1927 tenía un punto de referencia único cuando dijo del estoicismo que "cuando todo está perdido, se recupera deprisa". Así como el escritor e inversionista Tim Ferriss, cuando mencionó que el estoicismo era "el sistema operativo personal perfecto" (otros ejecutivos influyentes como Jonathan Newhouse, director ejecutivo de Condé Nast International, han estado de acuerdo).

Parece que el estoicismo está especialmente diseñado para el campo de batalla. En 1965, el capitán James Stockdale (quien fuera condecorado con la Medalla de Honor) se lanzó en paracaídas desde su avión al que habían derribado mientras sobrevolaba Vietnam, en donde pasó media década de tortura y encarcelamiento. ¿Qué nombre mencionaba? El de Epicteto. Así

como se dice que Federico el Grande cabalgó al campo de batalla con las obras de los estoicos en sus alforjas, también el antiguo general de la Marina, comandante de la OTAN (y actual secretario de Defensa de Estados Unidos), el general James “Mad Dog” Mattis, llevaba las *Meditaciones* de Marco Aurelio a sus despliegues en el Golfo Pérsico, Afganistán e Irak. De nuevo, no se trata de profesores, sino de profesionales activos que descubrieron que el estoicismo, como filosofía práctica, coincidía con sus objetivos.

De Grecia a Roma y la actualidad

El estoicismo fue una escuela de filosofía que fundó Zenón de Citio, a principios del siglo III a. C. Su nombre se deriva del griego *stoa*, pórtico, porque ahí fue donde Zenón comenzó a dar clases. La filosofía manifiesta que la virtud (son cuatro las virtudes fundamentales: el control de uno mismo, el valor, la justicia y la sabiduría) es la felicidad y que la causa de la mayoría de nuestros problemas radica en cómo percibimos las cosas, no en las cosas en sí mismas. El estoicismo nos enseña que no podemos controlar ni depender de nada, salvo de lo que Epicteto denominó “libre albedrío”, es decir, nuestra capacidad para emplear la razón para elegir cómo clasificamos, respondemos y nos adaptamos a los sucesos externos.

El estoicismo temprano se acercaba mucho más a una filosofía completa que otras escuelas antiguas cuyos nombres podrán resultar familiares: epicureísmo, cinismo, platonismo, escepticismo. Sus partidarios abordaron varios temas, entre ellos la física, la lógica, la cosmología y muchos más. Una de las analogías preferidas de los estoicos para describir su filosofía era la de un campo fértil. La lógica era la reja protectora, la física era el campo y el cultivo que se producía era la ética o *cómo vivir*.

No obstante, a medida que el estoicismo evolucionó, se centró primordialmente en dos de estos temas: la lógica y la ética. El estoicismo se trasladó de Grecia a Roma y se convirtió en una disciplina más práctica para adaptarse a las vidas activas y pragmáticas de los romanos industriosos. Como Marco Aurelio observaría más tarde: “Debo a Rústico… no haberme desviado hacia la profusión de la sofística ni haber compuesto tratados teóricos o esas obras retóricas que tienden a la persuasión” [*Meditaciones*, 2.7].

Por el contrario, él (junto con Epicteto y Séneca) se centraron en una serie de preguntas no tan distantes de las que hoy en día seguimos planteándonos: “¿Cuál es la mejor manera de vivir?”. “¿Qué hago con mi enojo?” “¿Cuáles son mis responsabilidades con el prójimo?” “Le tengo miedo a la muerte, ¿por qué?” “¿Cómo hacerle frente a las dificultades?” “¿Cómo lidiar con el éxito o el poder?”

No se trataba de preguntas abstractas. En sus escritos —cartas o diarios personales— y sus clases, los estoicos se esforzaron por trazar respuestas reales y factibles. Con el tiempo, formularon su trabajo en torno a una serie de ejercicios en tres disciplinas fundamentales:

- La disciplina de la percepción (cómo vemos y percibimos el mundo que nos rodea).
- La disciplina de la acción (las decisiones y acciones que tomamos y con qué fin).
- La disciplina de la voluntad (cómo hacer frente a las cosas que no podemos cambiar, cómo desarrollar una opinión clara y convincente, cómo entender realmente nuestro lugar en el mundo).

Los estoicos nos dicen que si controlamos nuestras percepciones encontraremos claridad mental. Si nuestras acciones son correctas y justas, encontraremos la sabiduría y la perspectiva para enfrentar

cualquier obstáculo que se nos presente. También creían que, al practicar estas disciplinas, así como al instruirlas a sus conciudadanos, podrían cultivar la resiliencia, la determinación e incluso la alegría.

El estoicismo nació en el turbulento mundo antiguo, se centró en la naturaleza impredecible de la vida cotidiana y brindó herramientas prácticas para emplearlas a diario. Nuestro mundo moderno podrá parecer radicalmente distinto del representado en el pórtico (*Stoa Poikilê*) del Ágora de Atenas o el Foro y la corte romanos. Sin embargo, los estoicos se esforzaron por recordar (véase la entrada del 10 de noviembre) que no se enfrentaban a un panorama muy distinto que el de sus antepasados y que el futuro no alteraría radicalmente la naturaleza y el fin de la existencia humana. Como a los estoicos les gustaba decir: un día es todos los días. Y sigue siendo así.

Lo cual nos trae al presente.

Un libro filosófico para la vida filosófica

Algunos estamos estresados, otros trabajamos demasiado. Tal vez estés lidiando con las dificultades de ser padre, con el caos de una nueva empresa, quizá ya seas exitoso y experimentes la responsabilidad del poder o la influencia. ¿Enfrentas una adicción? ¿Estás muy enamorado? ¿Vas de una relación difícil a otra? ¿Te acercas a la vejez? ¿Disfrutas la destrucción propia de la juventud? ¿Estás ocupado y activo? ¿Te sientes aburridísimo?

No importa cuál sea el caso, sin tomar en cuenta tu situación, la sabiduría de los estoicos te puede ayudar. De hecho, en muchos casos, han abordado ciertos temas en términos que parecen increíblemente modernos. Y en eso nos enfocaremos en este libro.

Nos remitimos directamente al canon estoico para presentar una selección de los mejores pasajes de tres de las figuras más

importantes del estoicismo tardío —Séneca, Epicteto y Marco Aurelio—, así como algunas máximas de sus predecesores (Zenón, Cleantes, Crisipo de Solos, Musonio Rufo y Hecatón). Para acompañar cada cita intentamos contar una historia, brindar contexto, plantear una pregunta, dar pie a un ejercicio o explicar la perspectiva del estoico a quien pertenece para que entiendas con mayor profundidad las respuestas que estás buscando.

Las obras de los estoicos siempre se han mantenido interesantes y vigentes, sin importar el devenir histórico ni el flujo de su popularidad. No fue nuestra intención alterarlas o modernizarlas en este libro (en ese sentido, ya hay muchas traducciones excelentes). En cambio, quisimos organizar y presentar la vasta colección de sabiduría estoica de la forma más digerible, accesible y coherente posible. Es viable —y aconsejable— consultar las obras originales de los estoicos en su totalidad (véase la sección de lecturas sugeridas al final de este libro). Mientras tanto, para el lector ocupado y activo, hemos intentado producir un devocionario práctico y directo, como los filósofos en cuestión. Y, de acuerdo con la tradición estoica, hemos añadido material para estimular y facilitar el planteamiento de las preguntas trascendentales.

Los estoicos fueron pioneros de los rituales matutinos y nocturnos: preparación por la mañana y reflexión por la tarde. Hemos escrito este libro para que sea útil en ambos casos. Contiene una meditación diaria, para todos los días del año (así como una adicional para los años bisiestos). Si lo deseas, puedes utilizar también un cuaderno para articular tus ideas y reacciones (véanse 21 y 22 de enero y 22 de diciembre), tal como los estoicos acostumbraban.

El objetivo de este enfoque práctico de la filosofía es ayudarte a vivir una vida mejor. Esperamos que no haya una sola palabra en este libro que no pueda ni deba, parafraseando a Séneca, convertirse en una obra.

Con ese fin presentamos este libro.

Primera parte

La disciplina de la percepción

Enero

•

Claridad

1 de enero

Control y elección

> En eso consiste la tarea principal de la vida. Distingue las cosas, ponlas por separado y di: “Lo exterior no depende de mí, el albedrío depende de mí. ¿Dónde buscaré el bien y el mal? En lo interior, en mis cosas”.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.5.4-5

La práctica más importante en la filosofía estoica es diferenciar entre lo que podemos cambiar y lo que no. Aquello en lo que podemos influir y en lo que no. Cuando un vuelo se retrasa por el clima, gritarle al empleado de la aerolínea no detendrá la tormenta. Sin importar cuánto lo desees, tu estatura no aumentará ni disminuirá, tampoco cambiarás tu país de nacimiento. Sin importar lo mucho que lo intentes, no puedes *obligar* a nadie a que le caigas bien. Encima de todo, el tiempo que le dediques a estos propósitos inamovibles es tiempo que no estás empleando en las cosas que *sí* puedes cambiar.

Los grupos de rehabilitación de adicciones practican algo denominado oración de serenidad: “Dios, dame la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor de cambiar las cosas que sí y la sabiduría para distinguirlas”. Los adictos no pueden cambiar el abuso que sufrieron en su infancia, no pueden revertir las elecciones que tomaron o los daños que han causado, sin embargo, *sí* pueden cambiar el futuro mediante el poder que tienen en el momento presente. Como dijo Epicteto, pueden controlar las elecciones que tomen en este momento.

Lo mismo ocurre en nuestro caso. Si nos podemos concentrar en distinguir qué elementos de nuestro día podemos controlar y cuáles

no, no sólo seremos más felices, sino que tendremos una ventaja clara sobre las demás personas que no se dan cuenta de que están librando una batalla imbatible.

2 de enero

La educación es libertad

> ¿Cuál es el fruto de estas doctrinas? Ha de ser el más hermoso y conveniente para los verdaderamente instruidos: imperturbabilidad, ausencia de miedo, libertad. Pues en esto no hemos de hacer caso al vulgo, que dice que "sólo a los libres se les ha de permitir la instrucción", sino más bien a los filósofos, que dicen que "sólo los instruidos son libres".
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.1.21-22

¿Por qué elegiste este libro? ¿Por qué eliges cualquier otro? No para parecer más inteligente, no para pasar el tiempo en el avión, no para escuchar lo que quieres escuchar, hay lecturas mucho más sencillas.

Elegiste este libro porque estás aprendiendo a vivir. Porque quieres ser más libre, tener menos miedos y alcanzar un estado de paz. La educación —leer y reflexionar sobre la sabiduría de las mentes brillantes— no debe buscarse porque sí. Tiene un fin.

Recuerda este imperativo los días que te sientas distraído, cuando te parezca que ver la tele o comer un refrigerio sea más provechoso que leer o estudiar filosofía. El conocimiento —en particular el conocimiento de uno mismo— es libertad.

3 de enero

Muéstrate implacable con las cosas que no importan

> Cuántos te han robado la vida sin que tú te percataras de lo que perdías, cuánto se han llevado el dolor inútil, la alegría necia, la codicia ansiosa, la conversación huera, qué poco te han dejado de lo tuyo: comprenderás que mueres prematuramente.
>
> SÉNECA, *Sobre la brevedad de la vida*, 3.3

Una de las cosas más difíciles en la vida es decir que no. A invitaciones, solicitudes, obligaciones, a las cosas que todos los demás están haciendo. Es aún más difícil decir que no a las emociones que consumen mucho tiempo: ira, emoción, distracción, obsesión, lujuria. Ninguno de estos impulsos parece nocivo por sí mismo, pero fuera de control, se convierten en un compromiso como pocos.

Si no tienes cuidado, éstas son precisamente la clase de imposiciones que te agobiarán y consumirán tu vida. ¿Alguna vez te has preguntado cómo puedes recuperar tu tiempo, cómo puedes sentirte menos ocupado? Comienza por aprender el poder de decir "¡No!", por ejemplo: "No, gracias", "No, no me involucraré en eso", "No, ahora no puedo". Es probable que hieras a ciertas personas o que se molesten. Implicará mucho esfuerzo. Pero cuanto más te niegues a las cosas que no son importantes, más podrás decir que sí a las que importan. Esto te permitirá vivir y disfrutar tu vida: la vida que *quieres*.

4 de enero

Las grandes tres

> Basta el formarse presentemente una opinión exacta, hacer a la sazón una acción útil a la sociedad y disponer el ánimo de tal modo que, por de pronto, sea capaz de contentarse con todo lo que proviene de la causa exterior.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 9.6

Percepción, acción, voluntad. Son las tres disciplinas coincidentes, aunque fundamentales, del estoicismo (así como la organización de este libro y el viaje de un año que recién hemos comenzado). Claramente, esta filosofía implica mucho más, y podríamos pasar todo el día hablando de las doctrinas particulares de varios estoicos: "Heráclito pensaba que…", "Zenón es originario de Citio, una ciudad de Chipre, y creía que…". Sin embargo, ¿esa información te ayudaría en tu día a día? ¿Qué claridad ofrecen este tipo de conocimientos?

En cambio, el siguiente recordatorio resume las tres partes esenciales de la filosofía estoica que vale la pena tener en mente todos los días, en todas las decisiones que tomes:

Controla tus percepciones.
Dirige tus acciones adecuadamente.
Acepta con voluntad lo que escapa a tu control.

Es todo lo que necesitamos hacer.

5 de enero

Aclara tus intenciones

> Que todo esfuerzo se refiera a un fin, que se remita a un fin. A los que son por su trabajo no intranquilos, sino insensatos, los inquietan sus ideas falsas de las cosas.
>
> SÉNECA, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 12.5

La ley 29 de *Las 48 leyes del poder* es: planea hasta el final. El autor Robert Greene asegura: “Cuando planeas hasta el final, no te agobiarán las circunstancias y sabrás cuándo terminar. Anticípate para abrirle paso a la suerte y contribuir a moldear tu futuro”. El segundo hábito en *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* es: empieza con un objetivo en mente.

Tener un objetivo en mente no garantiza que lo cumplirás —ningún estoico toleraría esa suposición—, pero *no* tenerlo garantiza que no lo cumplirás. Para los estoicos, las *oiêsis* (opiniones falsas) son responsables no sólo de las turbaciones del alma sino del caos y la disfunción de la vida. Cuando no diriges tus esfuerzos hacia una causa o fin, ¿cómo sabrás qué hacer todos los santos días? ¿Cómo sabrás a qué negarte y a qué decir que sí? ¿Cómo sabrás cuando te hayas hartado, cuando hayas cumplido tu meta, cuando te hayas descentrado, si nunca has definido esas cosas?

La respuesta es que no hay manera de saberlo. Así que te encuentras con el fracaso, o peor, con la locura debido al olvido y la falta de dirección.

6 de enero

Dónde, quién, qué y por qué

> El que no sabe lo que es el mundo, no sabe dónde se encuentra. El que no sabe para qué nació, no advierte quién es él mismo ni qué cosa es el mundo. El hombre que carece de alguna de estas noticias, no podría decir con qué motivo vino al mundo. ¿Cuál te parece, pues, que será el que ambiciona elogios o huye los vituperios de aquellos que no saben dónde están ni quiénes son?
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.52

El fallecido comediante Mitch Hedberg tenía una historia graciosa que contaba en su rutina. Durante una entrevista radiofónica en vivo, un locutor le preguntó: "¿Quién eres?". En ese momento tuvo que pensar: *¿Este tipo es profundo o estoy en la estación equivocada?*

Con cuánta frecuencia nos preguntamos algo tan sencillo como "¿Quién eres?", "¿Qué haces?" o "¿De dónde vienes?". Como las consideramos preguntas superficiales —si es que nos las planteamos—, no nos molestamos más que con respuestas superficiales.

Pero aun con una pistola en la cabeza, la mayoría no podría dar una respuesta sustancial. ¿Tú podrías? ¿Te has tomado el tiempo de saber con claridad quién eres y qué representas? ¿O estás muy ocupado con cosas que no son importantes, imitando las influencias incorrectas y siguiendo caminos decepcionantes, insatisfactorios o inexistentes?

7 de enero

Siete funciones claras de la mente

> Las tareas del alma son sentir impulsos, sentir aversiones, desear, rechazar, preparase, intentar, asentir. ¿Qué es lo que en estas tareas puede hacerla sucia e impura? Nada más que sus juicios malignos.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 4.11.6-7

Examinemos cada una de esas tareas:

Impulsos: actuar y pensar correctamente
Aversiones: a la tentación
Desear: ser mejor
Rechazar: la negatividad, las malas influencias, lo que no es verdadero
Prepararse: para lo que nos espera, para lo que pueda suceder
Intentar: nuestro principio rector y mayor prioridad
Asentir: no engañarnos sobre lo que podemos controlar y lo que no (y estar dispuestos a aceptar lo último)

Esto es lo que la mente tiene que hacer. Debemos asegurarnos de que lo haga y considerar todo lo demás contaminación o corrupción.

8 de enero

Reconocer nuestras adicciones

> El que desea dar pruebas de una y otra virtud [piedad y fidelidad] tendrá que sufrir muchas molestias, que denominamos males, y sacrificar muchos gustos, en los que nos complacemos como si fueran bienes. Perece la fortaleza que debe ponerse a prueba a sí misma; perece la magnanimidad que no puede brillar si no menosprecia cual naderías los objetos que el vulgo codicia como valiosos.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 74.12-13

Las indulgencias que consideramos inofensivas pueden convertirse en adicciones a gran escala. Comenzamos con café en la mañana y dentro de poco ya no podemos empezar el día sin él. Revisamos nuestro correo porque es parte de nuestro trabajo y, de repente, sentimos en nuestro bolsillo una vibración fantasma del teléfono cada pocos segundos. Muy pronto estos hábitos inofensivos arruinan nuestras vidas.

Esas pequeñas compulsiones e impulsos no sólo socavan nuestra libertad y soberanía, nublan nuestra claridad. Creemos que tenemos el control, ¿pero es así? En palabras de un adicto, la adicción es cuando “perdemos la libertad de abstenernos”. Recuperemos esa libertad.

Esa adicción puede variar en tu caso: ¿refresco?, ¿drogas?, ¿quejarte?, ¿el chisme?, ¿internet?, ¿morderte las uñas? Sin embargo, debes recuperar la capacidad de abstenerte porque en ella se encuentra tu claridad y control de ti mismo.

9 de enero

Lo que controlamos y lo que no

> Hay ciertas cosas que dependen de nosotros y otras que no. Dependen de nosotros la opinión, las inclinaciones, el deseo, la aversión y, en definitiva, todo lo que son nuestros propios actos. No dependen de nosotros el cuerpo, las riquezas, la reputación, los cargos y, en definitiva, todo lo que no son nuestros propios actos. Las cosas que dependen de nosotros son por naturaleza libres, no están sujetas a restricciones ni impedimentos; pero las cosas que no dependen de nosotros son débiles, serviles, están sujetas a restricciones impuestas por la voluntad de otros.
>
> EPICTETO, *Enquiridión*, 1.1

Hoy no controlarás los sucesos exteriores. ¿Te da miedo? Un poco, pero se equilibra cuando nos damos cuenta de que podemos controlar nuestra opinión *sobre* esos sucesos. Tú decides si son buenos o malos, justos o injustos. No controlas la situación, pero sí controlas lo que *piensas* sobre ella.

¿Entiendes cómo funciona? Absolutamente todas las cosas que no controlamos —el mundo exterior, otras personas, la suerte, el karma, lo que sea— presentan un área correspondiente que *sí* puedes controlar. Sólo con eso tenemos mucho que realizar, mucho poder.

Lo mejor de todo es que entender lo que controlamos nos brinda claridad real sobre el mundo: todo lo que tenemos es nuestra propia mente. Recuérdalo hoy cuando intentes dirigir ejercer tu influencia hacia fuera: es mucho mejor y más conveniente hacerlo *hacia dentro*.

10 de enero

Si quieres ser constante

> La esencia del bien es cierta clase de albedrío; la del mal, cierta clase de albedrío. Entonces, ¿qué es lo exterior? Materias para el albedrío, en cuyo trato alcanzará su propio bien o mal. ¿Cómo alcanzar el bien? Si no admira las materias. Pues si las opiniones sobre las materias son correctas, hacen bueno el albedrío, pero si son torcidas y desviadas, malo.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 1.29.1-3

A los estoicos les interesa la constancia, la estabilidad y la tranquilidad, rasgos a los que la mayoría aspiramos, pero que parecemos experimentar brevemente. ¿Cómo cumplir una meta tan inaccesible? ¿Cómo encarnar la *eustatheia* (la palabra con la que Arriano describió esta enseñanza de Epicteto)?

Pues no con suerte. No hay que eliminar las influencias externas ni escapar para buscar la calma y la soledad. En cambio, se trata de filtrar el mundo exterior a través del corrector de nuestro juicio. Eso puede hacer nuestra razón: tomar la naturaleza retorcida, confusa y agobiante de los sucesos externos y organizarlos.

Sin embargo, si nuestro juicio está retorcido porque no empleamos la razón, entonces todo lo demás estará retorcido y perderemos la capacidad de tranquilizarnos en el caos y la prisa de la vida. Si quieres ser constante, si quieres claridad, debes emplear el juicio adecuado.

11 de enero

Si quieres ser inconstante

> Pues si uno pone la precaución donde hay albedrío y obras del albedrío, al punto, junto con el querer precaverse y para ello tendrá a su disposición el rechazo. Pero si la usa donde las cosas no dependen de nosotros ni de nuestro albedrío, al experimentar rechazo de lo que depende de otros, por fuerza sentirá temor, agitación, inquietud.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.1.12

La imagen del filósofo zen es la del monje en las colinas verdes y silenciosas o en un hermoso templo sobre un acantilado. Los estoicos son la antítesis de esta idea, en cambio son el hombre en el mercado, el senador en el Foro, la esposa valiente esperando a que su soldado regrese de batalla, la escultora ocupada en su estudio. Pese a ello el estoico está en paz.

Epicteto te recuerda que la serenidad y la estabilidad son resultado de tu albedrío y juicio, no de tu entorno. Si quieres evitar todas las interrupciones que te impiden estar tranquilo —otras personas, sucesos externos, el estrés—, nunca lo conseguirás. Tus problemas te seguirán cada que huyas y te escondas. Pero si quieres evitar los *juicios* nocivos y perturbadores que ocasionan dichos problemas, entonces debes ser constante y estable en donde te encuentres.

12 de enero

El único camino para la serenidad

> Hay un camino para la serenidad —tenlo a mano al alba y durante el día y por la noche—: el apartamento de lo que no depende del albedrío, el no considerar nada como propio, el entregar todo al Genio, a la Fortuna.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano,* 4.4.39

Esta mañana recuerda qué controlas y qué no. Recuerda centrarte en lo primero, no en lo segundo.

Antes de comer, recuerda que lo único que posees es tu capacidad para tomar decisiones (para emplear la razón y el juicio al hacerlo). Es lo único que nunca te pueden quitar del todo.

Por la tarde, recuerda que además de las decisiones que tomas, tu destino no depende por completo de ti. El mundo está girando y nosotros giramos con él, sin importar la dirección, buena o mala.

En la noche, recuerda de nuevo cuánto está fuera de tu control y en dónde comienzan y terminan tus elecciones.

Recostado en la cama, recuerda que el sueño es una especie de rendición y confianza; admírate con lo fácil que es y prepárate para empezar de nuevo el ciclo mañana.

13 de enero

El círculo de control

> De nosotros dependen el albedrío y todas las acciones del albedrío; no dependen de nosotros el cuerpo, las partes del cuerpo, la hacienda, los padres, los hermanos, los hijos, la patria y, sencillamente, quienes nos acompañan.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 1.22.10

Esto es tan importante que vale la pena repetir: una persona sensata reconoce qué hay al interior de su círculo de control y qué hay fuera de él.

La buena noticia es que es muy sencillo recordar lo que controlamos. Según los estoicos, el círculo de control contiene una sola cosa: tu mente. Así es, incluso tu cuerpo físico no entra del todo al círculo. A fin de cuentas, en cualquier momento podría acometerte una enfermedad o una discapacidad. Podrías viajar a un país extranjero y terminar en la cárcel.

Pero es una buena noticia porque así disminuye drásticamente la cantidad de cosas en las que tienes que pensar. La simplicidad implica claridad. Mientras todo el mundo va de un lado al otro con una lista kilométrica de responsabilidades —cosas de las que de hecho no son responsables—, tú sólo tienes una responsabilidad. Sólo tienes que hacerte cargo de una cosa: tus decisiones, tu voluntad, tu mente.

Así que tenlo en cuenta.

14 de enero

Corta los hilos que manipulan tu mente

> Acaba alguna vez de conocer que posees en ti mismo algo más noble, más divino que los objetos que excitan en ti las pasiones y te agitan, en una palabra, a manera de un títere. ¿Cuál es ahora mi pensamiento? ¿Acaso el temor, la sospecha, la codicia u otra pasión análoga?
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 12.19

Piensa en todos los intereses que compiten durante un minuto por tu atención, tiempo y dinero. Los científicos de los alimentos trabajan desarrollando productos para explotar tus papilas gustativas. Ingenieros de Silicon Valley están diseñando aplicaciones igual de adictivas que las apuestas. Los medios de comunicación crean historias para provocar el enojo y la indignación de la gente.

Se trata de una pequeña muestra de las tentaciones y fuerzas que nos influyen, nos distraen y nos alejan de las cosas verdaderamente importantes. Por suerte, Marco Aurelio no estaba expuesto a estos extremos de nuestra cultura moderna. Sin embargo, también conocía distractores: los chismes, el interminable reclamo del trabajo, los miedos, la sospecha y la lujuria. A todos los seres humanos nos atraen estas fuerzas internas y externas que cada vez son más poderosas y difíciles de resistir.

La filosofía consiste simplemente en poner mucha atención y esforzarse por ser más que un peón. Como afirma Viktor Frankl en *La voluntad de sentido*: “Al hombre lo animan los impulsos, pero los valores lo restringen”. Estos valores y la consciencia de uno mismo evitan que seamos títeres. Sí, poner atención requiere esfuerzo y consciencia, pero ¿acaso no es mejor a que nos muevan con unos hilos?

15 de enero

Mantenerse encaminado produce paz

> La tranquilidad sólo alcanza a quienes se han formado un juicio inmutable y seguro: los demás enseguida desfallecen y luego se recuperan y fluctúan alternativamente entre renuncias y deseos.
>
> ¿Cuál es la causa de su agitación? Que nada queda claro a los que siguen la más insegura de las normas, la opinión pública….
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 95.57-58

En su ensayo sobre la tranquilidad, Séneca emplea la palabra griega *euthymia*, a la cual define así: "tener confianza en ti mismo y creer que vas por el buen camino, sin dejarte desviar en absoluto por las huellas cruzadas de los muchos que corretean por todas partes" [2.2]. Asegura que este estado mental produce la tranquilidad.

Tener un punto de vista claro nos permite albergar esta creencia. Esto no quiere decir que siempre estaremos cien por ciento seguros de todo o que debamos estarlo. En cambio, quiere decir que podemos estar seguros de que vamos en la dirección correcta. Que no necesitamos compararnos constantemente con los demás ni cambiar de opinión cada tres segundos, según la nueva información que encontremos.

Por el contrario, la tranquilidad y la paz se encuentran cuando identificamos *nuestro* camino y lo acatamos: cuando seguimos ese rumbo —naturalmente podemos hacer ajustes cuando haga falta—, pero ignoramos las sirenas distractoras que nos llaman provocando que viremos hacia las rocas.

16 de enero

Nunca hagas nada por costumbre

> En la mayor parte de los casos no nos servimos coherentemente de las presunciones correctas en los asuntos, sino que más bien seguimos la costumbre vil. Y puesto que afirmo que esto es así, el que practica ha de buscar vencerse a sí mismo, no gustar del placer, no rechazar los bajos, no deleitarse con la vida, no temer la muerte y, en cuestiones de dinero, no preferir el cobrar al pagar.
>
> MUSONIO RUFO, *Disertaciones*, 6.27.5-15

Le preguntan a un empleado: "¿Por qué lo hiciste así?". Él responde: "Porque siempre lo hemos hecho así". La respuesta frustra a cualquier buen jefe y hace salivar a cualquier emprendedor. El empleado ha dejado de pensar y está operando mecánicamente, a partir del hábito. Es el momento oportuno para que la competencia trastoque el negocio y es probable que cualquier jefe pensante despida al trabajador.

Deberíamos ser igual de implacables con nuestros propios hábitos. De hecho, estamos estudiando filosofía precisamente para ponerle fin a la conducta mecánica. Piensa qué haces a partir de la memoria mecánica o la rutina. Pregúntate: *¿De verdad es la mejor manera de hacerlo?* Reflexiona por qué lo haces: hazlo por las razones correctas.

17 de enero

Reinicia el trabajo de verdad

> Soy vuestro educador y vosotros ahora os educáis conmigo. Y yo tengo este proyecto: haceros libres de trabas, incoercibles, sin impedimentos, libres, venturosos, felices, con la vista puesta en la divinidad para todo, lo pequeño como lo grande; y vosotros estáis aquí para aprender y ejercitaros en ello. ¿Por qué, entonces, no lleváis a cabo la tarea, si también vosotros tenéis un proyecto como es debido y yo poseo para ese proyecto una preparación como es debido? ¿Qué es lo que falta?… El propio asunto es factible y depende sólo de nosotros… Dejemos lo que pasó hasta ahora. Simplemente, empecemos; creedme y veréis.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.19.29-34

¿Recuerdas cuando en la escuela o en tu infancia le temías a algo porque tenías miedo de hacerlo mal? La mayoría de los adolescentes prefieren haraganear en vez de esforzarse. El esfuerzo perezoso y desanimado les brinda un pretexto prefabricado: “No importa porque ni siquiera me esforcé”.

A medida que maduramos, el fracaso ya no es insignificante. Ya no nos jugamos una calificación o un trofeo deportivo, sino la calidad de la vida y la capacidad para lidiar con el mundo que nos rodea.

No dejes que te intimide. Tienes a los mejores profesores del mundo: a los filósofos más sabios de la historia. Y no sólo eres capaz, el profesor te pide algo muy sencillo: empieza a trabajar. El resto ocurrirá como consecuencia.

18 de enero

Mira el mundo como poeta y artista

> Esta infinita brevedad del tiempo, vívela, pues, conformándote con la naturaleza y termina tu vida con agrado; al modo que la aceituna, llegada a sazón, cae bendiciendo a la tierra que la sostuvo y dando gracias al árbol que le dio savia.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 4.48

En las *Meditaciones* de Marco Aurelio hay expresiones de una belleza impresionante, un complemento asombroso si se tiene en cuenta el público al que estaban dirigidas (él mismo). En un pasaje, alaba la "gracia y el atractivo" de los procesos de la naturaleza, "las espigas que se doblan hacia la tierra, los pliegues que surcan la frente del león, la espuma que mana del hocico del jabalí" [3.2]. Deberíamos agradecer al profesor privado de retórica, Marco Cornelio Frontón, por las imágenes de este vívido pasaje. El padre adoptivo de Marco Aurelio eligió a Frontón, —considerado por muchos el mejor orador de Roma, además de Cicerón— para que enseñara a Marco Aurelio a pensar, escribir y hablar.

No sólo son frases hermosas, sino que también le brindaron —y ahora, a nosotros— una perspectiva elocuente sobre los sucesos en apariencia ordinarios o *no* bellos. Se requiere el ojo de un artista para ver que el final de la vida no es distinto de un fruto maduro que cae del árbol. Se requiere un poeta para darse cuenta de cómo "el pan que se cuece se agrieta en determinados lugares: y las hendiduras así formadas, contrarias a lo que prometía el arte del panadero, ofrecen un cierto placer y excitan por modo peculiar el apetito" [3.2], y encontrar una metáfora en ellas.

Ver lo que los demás no pueden ver, encontrar la gracia y la armonía en lugares que los demás pasan por alto, implica claridad (y alegría). ¿Acaso no es mucho mejor que ver el mundo como un sitio sombrío?

19 de enero

A donde quiera que vayas, conservas tu albedrío

> La tribuna y la cárcel son cada una un lugar; el uno, elevado; el otro, humilde; pero el albedrío es igual. Si quieres conservarlo igual en cada uno de esos lugares, puede ser conservado.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.6.25

Los estoicos tenían ocupaciones infinitamente distintas. Algunos eran ricos, otros nacieron en el último peldaño de la rígida jerarquía romana. Algunos la tuvieron fácil y otros increíblemente difícil. Ése también es nuestro caso. Todos acudimos a la filosofía desde orígenes distintos, incluso en nuestra propia vida experimentamos episodios de buena y mala suerte.

Sin embargo, en todas las circunstancias —adversidades o ventajas—, en el fondo sólo tenemos que hacer una cosa: centrarnos en lo que está bajo nuestro control y distinguir lo que no. Ahora mismo podemos estar cabizbajos debido a dificultades, hace un par de años pudimos haber vivido prosperidad absoluta y en un par de días quizá nos vaya tan bien que el éxito se vuelva una carga. Una cosa se mantendrá constante: nuestro albedrío, tanto en las cosas importantes como en las pequeñas.

En el fondo, esto es claridad. Al margen de lo que somos, en donde nos encontremos, lo que importa son nuestras elecciones. ¿Qué son? ¿Cómo las evaluaremos? ¿Cómo las aprovecharemos al máximo? Ésas son las preguntas que nos plantea la vida sin importar nuestra situación. ¿Cómo responderás?

20 de enero

Reaviva tus pensamientos

> Los principios de la filosofía viven. ¿De qué modo podrían morir, a no ser que se amortigüen las ideas que les corresponden? Y de ti depende el avivarlas sin cesar… tienes en tu mano revivir. Mira de nuevo las cosas con los mismos ojos con que antes las has visto, que en esto consiste el revivir.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.2

¿Has tenido algunas semanas malas? ¿Te has alejado de los principios y creencias que valoras? Está bien, nos pasa a todos.

De hecho, seguro le pasó a Marco Aurelio, tal vez por eso escribió esta nota. Tal vez había estado lidiando con senadores difíciles o teniendo dificultades con su hijo atormentado. Tal vez en estas situaciones perdió los estribos, se deprimió o dejó de preocuparse por él. ¿Quién no lo haría?

Sin embargo, lo importante aquí es recordar que pese a lo que suceda, sin importar cuán decepcionante haya sido nuestra conducta en el pasado, los principios se mantienen inalterables. Podemos adoptarlos de nuevo en cualquier momento. Lo que pasó ayer —lo que pasó hace cinco minutos— está en el pasado. Podemos volver a empezar cuando queramos.

¿Por qué no hacerlo ahora?

21 de enero

Un ritual matutino

> Al punto de levantarse al alba, piensa: “¿Qué me falta para la impasibilidad? ¿Qué para la imperturbabilidad? ¿Quién soy? ¿Verdad que no soy cuerpo, hacienda, fama? Ninguna de esas cosas, sino ¿qué? Soy un ser racional. Entonces, ¿cuáles son las reclamaciones?”. Repasa lo que has hecho: “¿Qué norma transgredí de las de la serenidad? ¿Qué hice de poco amistoso, o de insociable, o de ingrato? ¿Qué no llevé a cabo de lo necesario para eso?”.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 4.6.34-35

Mucha gente exitosa tiene un ritual matutino. Para algunos es la meditación. Para otros, el ejercicio. Para muchos, escribir en un diario, sólo un par de páginas para plasmar sus pensamientos, miedos, anhelos. En estos casos, el punto no es la actividad sino la reflexión a manera de ritual. La idea es tomarse el tiempo para mirar hacia uno mismo y examinarse.

Los estoicos abogaban más por tomarse tiempo que por cualquier otra cosa. No sabemos si Marco Aurelio escribió sus *Meditaciones* en la mañana o la noche, pero sí sabemos que se reservó momentos de tiempo a solas y en silencio, y que escribió para él y nadie más. Si estás pensando en dónde iniciar tu ritual, no es mala idea seguir el ejemplo de Marco Aurelio o la lista de Epicteto.

Todos los días, a partir de hoy, hazte las mismas preguntas complejas. Permite que la filosofía y el esfuerzo te guíen para encontrar mejores respuestas, una mañana a la vez, en el transcurso de tu vida.

22 de enero

El día evaluado

> Sin más, pondré la atención en mí y, cosa que resulta muy provechosa, revisaré mi jornada. Nos vuelve muy defectuosos el hecho de que nadie toma en consideración su vida; discurrimos sobre lo que hemos de hacer, y esto raras veces, pero no consideramos lo que hemos hecho; ahora bien, la previsión del futuro pende del pasado.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 83.2

En una carta a su hermano mayor, Novato, Séneca describe un ejercicio beneficioso que tomó prestado de otro filósofo prominente. Al terminar el día, se planteaba estas preguntas, con variantes: *¿Qué mal esquivé hoy? ¿Mejoré de algún modo? ¿Mis acciones fueron justas? ¿Cómo puedo mejorar?*

Al empezar o terminar cada día, el estoico se sienta con su diario y repasa qué hizo, qué pensó, qué podría mejorar. Por esta razón las *Meditaciones* de Marco Aurelio son un libro en cierta medida indescifrable porque lo escribió para adquirir claridad personal, no beneficio público. Escribir ejercicios estoicos era y sigue siendo una forma de practicarlos, de la misma manera que lo es repetir una oración o un himno.

Lleva un diario, ya sea en una computadora o en una libreta. Tómate tiempo para recordar deliberadamente los sucesos del día anterior. Muéstrate riguroso en tus valoraciones. Date cuenta de qué contribuyó a tu felicidad y qué le restó. Anota qué aspectos te gustaría trabajar o citas que te gusten. Al esforzarte por registrar esas ideas, es menos factible que se te olviden. Un punto adicional: también llevarás cuenta de tu progreso.

23 de enero

La verdad sobre el dinero

> Pasemos a los pudientes: ¡qué numerosas son las ocasiones en que son semejantes a los pobres! El equipaje de los que se ponen en camino se ha restringido y siempre que la urgencia del viaje exige premura se renuncia al tropel de acompañantes. Los que están en el ejército ¿qué parte de sus bienes llevan consigo?
>
> SÉNECA, *Consolación a su madre Helvia*, 12.2

El escritor F. Scott Fitzgerald, quien con frecuencia realzaba el glamour de las vidas de los ricos y famosos en libros como *El gran Gatsby*, arranca su cuento "The Rich Boy" con estas líneas ahora clásicas: "Permítanme hablarles de quienes son muy ricos. Son diferentes a nosotros". Un par de años después de que se publicara este cuento, su amigo Ernest Hemingway bromeó con Fitzgerald al escribir: "Sí, tienen más dinero" [en "Las nieves del Kilimanjaro"].

Eso nos recuerda Séneca. Como uno de los hombres más ricos de Roma sabía, de primera mano, que el dinero apenas cambia la vida. No resuelve los problemas como las personas que no lo tienen creen que lo hace. De hecho, ninguna posesión material lo hará. Las cosas externas no pueden solucionar problemas internos.

Con frecuencia esto se nos olvida y causa mucha confusión y dolor. Como Hemingway escribiría sobre Fitzgerald: "Creía que [los ricos] eran una clase social particularmente glamurosa. Por eso, cuando descubrió lo contrario, sufrió una decepción, al igual que con todo lo demás que lo decepcionó". Lo mismo es pertinente en nuestro caso.

24 de enero

Aspira a entender las cosas a fondo

> Debo a Rústico el haber comprendido la necesidad de… leer con reflexión, sin contentarme con una noticia superficial de los escritos; no dar fácil asenso a las personas que charlan de todo fuera de propósito.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 1.7

El primer libro de las *Meditaciones* de Marco Aurelio comienza con un catálogo de gratitud. Agradece, una a una, las principales influencias en su vida. Una de las personas a quien agradece es Junio Rústico, un profesor que inculcó en su alumno el amor por la claridad y la comprensión a fondo, el deseo de no detenerse en la superficie cuando se trata de aprender.

Fue también gracias a Junio Rústico que Marco Aurelio conoció a Epicteto. De hecho, Rústico le prestó a Marco Aurelio su copia personal de las enseñanzas de Epicteto. Queda claro que éste no se conformó con aprender los puntos esenciales de estas enseñanzas y que no los aceptó simplemente por tratarse de la recomendación de su profesor. Alguna vez Paul Johnson dijo en broma que Edmund Wilson leía libros “como si estuviera en juicio la propia vida del autor”. Así leyó Marco Aurelio a Epicteto y cuando las enseñanzas eran aceptables, entonces las *absorbía*. Se convirtieron en parte de su adn como ser humano. Las citó ampliamente en el transcurso de su vida, encontró claridad y fortaleza en sus palabras, incluso en medio del lujo y poder inmensos que llegó a poseer.

Es el tipo de lectura y estudio a fondo que debemos cultivar, por lo cual leeremos una página al día en vez de un capítulo al día. Así

podremos tomarnos el tiempo para leer con atención y a fondo.

25 de enero

El único premio

> ¿Qué restará que sea digno de estima? A mi entender, el moverse y mantenerse conforme al propio estado, término al cual conducen los estudios y las artes… He aquí lo que en realidad merece estima. Si lo lograres, no buscarás otro bien.
>
> ¿Es posible que ni aun con esto ceses de apreciar otras cosas? ¿Pues no te verás libre, capaz de bastarte a ti mismo, exento de pasiones? Por necesidad, serás envidioso, competidor; sospecharás de aquellos que podrían arrebatarte estos bienes; armarás asechanzas a los poseedores de lo que tienes tanta estima… Al contrario, el respeto y la estima que profeses a tu inteligencia, harán de ti un hombre contento de ti mismo, harán que te adaptes a la vida social y que te conformes con los dioses, es decir, que plenamente apruebes cuanto los dioses proyectan y establecen.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 4.16

Warren Buffett, cuya fortuna asciende a cerca de 65 mil millones de dólares, vive en la misma casa que compró en 1958 por 31,500 dólares. John Urschel, defensa de los Ravens de Baltimore, gana millones, pero vive con 25,000 al año. La estrella de los Spurs de San Antonio, Kawhi Leonard, se traslada en la camioneta Tahoe de 1997 que ha tenido desde la adolescencia, a pesar de que tiene un contrato por unos 94 millones de dólares. ¿Por qué? No porque sean tacaños sino porque *las cosas que consideran importantes son baratas*.

Ni Buffett ni Urschel ni Leonard acabaron así por accidente. Su estilo de vida es el resultado de sus prioridades. Cultivan intereses que están debajo de sus medios económicos y, como resultado, *cualquier* salario les otorgaría la libertad de cultivar las cosas que les

importan. La diferencia es que se enriquecieron en exceso. Este tipo de claridad —sobre lo que atesoran— significa que pueden disfrutar sus vidas, incluso si los mercados se desplomaran o interrumpieran sus carreras por una lesión.

Cuantas más cosas anhelemos y cuanto más tengamos que hacer para ganarnos o alcanzar esos logros, menos disfrutamos nuestra vida. Y menos libres somos.

26 de enero

El poder de un mantra

> Borra los desvaríos de tu fantasía, repitiéndote sin cesar: pende de mí en este momento el que no haya en esta mi alma el menor vicio ni deseo, ni, absolutamente, ninguna agitación. Antes bien, veo todas las cosas como son en sí y uso de cada una según su mérito. No olvides esta facultad que te otorgó la naturaleza.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.29

Es probable que cualquiera que haya tomado una clase de yoga o haya tenido algún acercamiento al pensamiento hindú o budista haya escuchado del concepto de mantra. En sánscrito significa "enunciación sagrada" —es decir, una palabra, una frase, una idea, incluso un sonido— cuyo fin es brindar claridad o guía espiritual. Un mantra puede ser especialmente útil durante la meditación porque nos permite bloquear todo lo demás mientras nos concentramos.

Tiene sentido entonces que Marco Aurelio haya sugerido este mantra estoico, un recordatorio o frase que podemos utilizar cuando sintamos que las falsas impresiones, las distracciones o el agobio de la vida cotidiana nos abruman. En esencia dice: "Tengo el poder dentro de mí para mantener esas cosas a raya. Puedo ver la verdad".

Adapta las palabras como quieras. Eso depende de ti, pero ten un mantra y úsalo para encontrar la claridad que buscas.

27 de enero

Las tres áreas de ejercicio

> Hay tres tópicos en los que ha de ejercitarse el que haya de ser bueno y honrado: el relativo a los deseos y los rechazos, para que ni se vea frustrado en sus deseos ni vaya a caer en lo que aborrece; el relativo a los impulsos y repulsiones y, sencillamente, al deber, para que actúe en orden, con buen sentido, sin descuido; el tercero es el relativo a la infalibilidad y a la prudencia y, en general, el relativo a los asentimientos.
>
> De ellos el más importante y el que más urge es el relativo a las pasiones. Pues la pasión nace no de otro modo, sino al frustrarse el deseo o al ir a caer en lo que se aborrece.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.2.1-3

Hoy vamos a enfocarnos en las tres áreas de ejercicio que definió Epicteto.

Primero debemos tener en cuenta cuáles son nuestros deseos y cuáles nuestros rechazos. ¿Por qué? Para que persigamos lo bueno y evitemos lo malo. No es suficiente con escuchar a tu cuerpo, porque con frecuencia lo que nos atrae nos lleva por mal camino.

En segundo lugar, debemos examinar nuestros impulsos al actuar, esto es, nuestros *motivos*. ¿Estamos haciendo las cosas por las razones correctas? ¿O actuamos porque no nos hemos detenido a pensar? ¿O creemos que *tenemos* que hacer las cosas?

Por último, hablemos del juicio. Nuestra capacidad para ver las cosas con claridad y como es debido cuando empleamos el mayor regalo que nos dio la naturaleza: la razón.

Éstas son las tres áreas de ejercicio, que en la práctica están inevitablemente unidas. Nuestro juicio influye en lo que deseamos; nuestros deseos y nuestro juicio influyen en cómo actuamos. No

obstante, no podemos sencillamente esperar a que esto ocurra. Debemos dedicar tiempo de verdadera reflexión y energía en cada aspecto de nuestra vida. Si lo hacemos encontraremos la claridad y el éxito.

28 de enero

Observa a los sabios

> Mira con atención los principios que guían a los sabios, qué cosas evitan y cuáles desean alcanzar.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 4.38

Para Séneca: “Si no es conforme a un patrón, no corregirás los defectos” [*Epístolas morales*, 1.11]. Es el rol de los sabios en nuestras vidas: ser modelos e inspiración. Para compartir nuestras ideas y poner a prueba nuestras suposiciones.

De ti depende quién sea esa persona. Tal vez es tu padre o tu madre. Tal vez un filósofo, escritor o pensador. Tal vez el mejor modelo es preguntarte ¿qué haría Jesús?

Elige a alguien, observa qué hace (y qué no hace) y esfuérzate por hacer lo mismo.

29 de enero

Opta por la sencillez

> Afánate fijamente, a cada hora, como romano y como varón, en hacer lo que tuvieres entre manos, con precisa y sincera gravedad, con amor, libertad y justicia, procurando desasirte de cualquier otra preocupación. Lo conseguirás si ejecutas cada acción de tu vida como si fuera la última, despojada de toda irreflexión y de toda apasionada repugnancia al señorío de la razón, sin falsedad ni egoísmo o displicencia ante las disposiciones del destino. Ya ves cuán pocos son los principios que debes poseer para vivir una vida próspera y temerosa de los dioses. Que los dioses no exigirán otra cosa a quien observare estos preceptos.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 2.5

Cada día presenta la oportunidad de pensar demasiado las cosas. ¿Qué me pongo? ¿Les caigo bien? ¿Estoy comiendo bien? ¿Qué me depara la vida? ¿Mi jefe está contento con mi trabajo?

Hoy, enfoquémonos en lo que tenemos enfrente. Sigamos la orden que el entrenador de los Patriotas de Nueva Inglaterra, Bill Belichick, les da a sus jugadores: “Hagan su trabajo”. Como romano, buen soldado, maestro de tu oficio. No necesitamos perdernos en miles de distracciones ni en los asuntos ajenos.

Marco Aurelio sugiere enfocarnos en cada tarea como si fuera la última porque bien podría serlo. Incluso si no lo es, equivocarse con lo que tienes delante no ayuda en nada. Encuentra la claridad en la simplicidad de hacer lo que te toca.

30 de enero

No tienes que saberlo todo

> Si quieres mejorar, prepárate a ser considerado insensato y necio en lo que atañe a las cosas externas. No pretendas que te crean un entendido en nada. Y si a alguien pareces una persona de importancia, desconfía de ti.
>
> EPICTETO, *Enquiridión*, 13

Una de las cosas más elocuentes que puedes decir como ser humano en nuestro mundo mediatizado, hiperconectado las veinticuatro horas del día, todos los días, es: “No sé”. O de forma más provocadora: “No me importa”. Parece que buena parte de la sociedad considera un mandamiento estar al tanto de cada acontecimiento, ver cada capítulo de todas las series reconocidas por la crítica, seguir las noticias religiosamente y presentarse ante los demás como un individuo informado y sofisticado.

Pero ¿en dónde está la evidencia que indique que es necesario? ¿Es una obligación que imponga la policía? ¿O simplemente temes parecer inculto en una cena? Sí, tienes la obligación con tu país y tu familia de seguir los sucesos que les afectan directamente, pero nada más.

¿Cuánto tiempo, energía y capacidad intelectual tendrías si cortaras drásticamente tu consumo mediático? ¿Acaso no te sentirías más descansado y presente si no te alterara e indignara cada escándalo, noticia de última hora y crisis (muchas de las cuales ni siquiera suceden)?

31 de enero

La filosofía como medicina del alma

> No te entregues a la filosofía como el niño a un maestro de escuela, sino como los que sufren de la vista se sirven de la esponja y la clara de huevo, o como otros enfermos, de la cataplasma y de la loción. De esta forma, no alardearás de una forzada obediencia a la razón, antes bien sentirás holgura en adherirte a sus dictámenes.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 5.9

Cuanto más ocupados estamos, cuanto más trabajamos, aprendemos y leemos, más nos distraemos. Seguimos un ritmo. Ganamos dinero, somos creativos, estamos estimulados y ocupados. Parece que todo va bien. Pero nos alejamos cada vez más de la filosofía.

Con el tiempo, esta negligencia contribuye a un problema —se acumula el estrés, se nubla la mente, olvidamos lo importante— y el resultado es nocivo. Cuando sucede, es importante pisar el freno, frenar el impulso y el momento. Recuperar el régimen y las prácticas que sabemos están enraizadas en la claridad, el buen juicio, los buenos principios y la *buena salud*.

El objetivo del estoicismo es ser la medicina del alma. Nos alivia de las vulnerabilidades de la vida moderna. Nos devuelve el vigor que necesitamos para prosperar en la vida. Recurre a él y permite que surta efecto.

Febrero

•

Pasiones y emociones

1 de febrero

Para el hombre impulsivo

> Ten presente en tus asaltos de cólera que no es propia del hombre la irritación, sino la dulzura y el sosiego que, a la vez que humanas, son virtudes más varoniles que infunden al que las posee más fuerza, más nervios y más valor viril que al que se impacienta y maldice. Cuanto más su conducta se acerca a la impasibilidad, tanto mayores serán sus fuerzas.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones,* 11.18

¿Por qué los atletas se insultan? ¿Por qué ofenden y maldicen a sus rivales cuando los réferis no los ven? Para provocar una reacción. Distraer y enojar a los oponentes es un método sencillo para hacerlos fallar.

Intenta recordarlo cuando te enojes. La ira no es impresionante ni fuerte, es un error, es una *debilidad*. Según lo que estés haciendo, incluso podría ser una trampa.

Los seguidores y rivales del boxeador Joe Louis lo llamaban el "Robot del Ring" porque era completamente impasible, su conducta fría y serena era mucho más aterradora que cualquier mirada demente o exabrupto emocional.

La fortaleza es la capacidad para controlarse. Ser la persona que nunca se enoja, no se trastorna, porque controla sus pasiones; sus pasiones no la controlan.

2 de febrero

Un estado mental apropiado

> Hazte así la cuenta: eres viejo; no permitas que se esclavice [a tu espíritu], que sea agitado, como títere movido por hilos, a merced de distintos egoístas, que se irrite contra el destino presente, o que tema el futuro.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones,* 2.2

Nos molesta la persona que intenta mandarnos. *No me digas cómo vestirme, cómo pensar, cómo hacer mi trabajo, cómo vivir*. Es porque somos individuos independientes que nos valemos por nosotros mismos.

Por lo menos eso creemos.

Sin embargo, si no estamos de acuerdo con lo que dice alguien, algo en nuestro interior nos dice que *tenemos* que discutir con esa persona. Si tenemos un platón de galletas enfrente, *tenemos* que comerlas. Si alguien hace algo que no nos gusta, *tenemos* que molestarnos. Cuando sucede algo malo, *tenemos* que entristecernos, deprimirnos o preocuparnos. Pero si, minutos después, sucede algo bueno, de repente estamos felices, emocionados y queremos más.

Nunca permitiríamos que alguien más nos manipulara como se lo permitimos a nuestros impulsos. Es hora de que lo veamos así: no somos marionetas a las que se pueda manipular a capricho. Deberíamos tener el control, no cederlo a nuestras emociones, porque somos personas independientes y autónomas.

3 de febrero

El origen de tu ansiedad

> Cuando veo a un individuo angustiado, me digo: "¿Qué querrá éste? Si no quisiera algo de lo que no depende de él, ¿cómo iba a estar angustiado?".
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.13.1

¿Qué quiere el padre ansioso que se preocupa por sus hijos? Un mundo que siempre sea seguro. ¿Qué quiere una viajera apresurada? Que el clima se calme y el tráfico desaparezca para llegar a tiempo a su vuelo. ¿Un inversionista nervioso? Que el mercado se recupere y una transacción le genere ganancias.

Todos estos escenarios tienen lo mismo en común. En palabras de Epicteto, querer algo que no depende de nosotros. Entusiasmarnos, emocionarnos, ponernos nerviosos: esos momentos intensos, dolorosos y de ansiedad nos retratan en nuestro estado más vano y servil. Mirar el reloj, la fila contigua y el cielo: es como si perteneciéramos a un culto religioso que cree que los dioses sólo nos darán lo que queremos si cedemos nuestra tranquilidad.

Hoy, cuando te sientas ansioso, pregúntate: *¿Por qué tengo el estómago hecho nudo? ¿Tengo el control o la ansiedad lo tiene? Y lo más importante: ¿mi ansiedad me hace algún bien?*

4 de febrero

A propósito de ser invencible

> ¿Quién es el invencible? Aquel a quien no saca de sus casillas nada ajeno al albedrío.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano* 1.18.21

¿Alguna vez has visto a un profesional con experiencia lidiar con los medios de comunicación? Ninguna pregunta es demasiado difícil, ningún tono de voz demasiado mordaz ni insultante. Esquivan los golpes con sentido del humor, elegancia y paciencia. Incluso si los provocan, *eligen* no reaccionar ni inmutarse. Lo consiguen no sólo por su formación y experiencia, también porque entienden que reaccionar emocionalmente empeora la situación. Los medios esperan que se equivoquen o se molesten, así que, para navegar en los eventos de la prensa, han internalizado la importancia de mantenerse bajo control.

Es poco probable que tengas que enfrentar a una horda de reporteros agudos que te bombardeen con preguntas insensibles. Pero podría ser útil —sin importar el estrés, la frustración o el agobio — imaginarlo y emplearlo como modelo para hacerle frente a esas situaciones. Nuestro libre albedrío —*prohairesis*, como los estoicos le han llamado— es una especie de invencibilidad que podemos cultivar. Podemos encogernos de hombros ante ataques hostiles y resolver la presión o los problemas como si nada. Y como nuestro modelo, al terminar, podemos señalar a la multitud y decir: “¿Quién sigue?”.

5 de febrero

Sosiega tus impulsos

> No te dejes arrastrar por el torbellino de las pasiones, antes bien, a todo ímpetu del instinto ofrece lo que de justicia le toca; ante toda aprensión de la fantasía, conserva la facultad de pensar.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 4.22

Piensa en las personas maniacas que forman parte de tu vida. No las que padecen un trastorno desafortunado, sino aquellas cuyas vidas y decisiones son un desorden. Todo está extremadamente bien o abrumadoramente mal, el día es maravilloso o pésimo. ¿No te parecen agotadoras? ¿No desearías que tuvieran un filtro para diferenciar los buenos impulsos de los malos?

Lo hay. La justicia, la razón y la filosofía. Si existe un mensaje central en el pensamiento estoico es éste: se van a manifestar impulsos de toda clase y tu labor es controlarlos, como entrenar a un perro. En breve: piensa antes de actuar. Pregunta: *¿Quién está en control? ¿Qué principios me guían?*

6 de febrero

No busques conflictos

> No estoy de acuerdo con esos que se lanzan en medio del oleaje y que, dando por buena una vida agitada, cada día se enfrentan con gran empeño a las dificultades. El sabio soportará esta forma de vida, no la escogerá, y preferirá hallarse en paz antes que en lucha.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 28.7

Se ha vuelto cliché citar el discurso de Theodore Roosevelt "Hombre en la arena", que celebra "al hombre […] con el rostro desfigurado por el polvo, sudor y sangre; al que se esfuerza valientemente", a diferencia de aquel que permanece al margen. Roosevelt pronunció este discurso poco antes de dejar su cargo, en la cima de su popularidad. Un par de años después, se enfrentó a su antiguo protegido en un intento por regresar a la Casa Blanca, pero perdió por mucho y casi muere asesinado en el proceso. También casi muere explorando el Amazonas, mató a miles de animales durante safaris en África y le rogó a Woodrow Wilson que le permitiera enlistarse en la Primera Guerra Mundial, pese a tener 59 años de edad. Hizo *muchas* cosas que, en retrospectiva, son desconcertantes.

Theodore Roosevelt fue un gran hombre. Sin embargo, también lo motivaba una compulsión, una adicción al trabajo y la actividad que parecía inagotable. Muchos compartimos ese mal: que nos impulse algo que no podemos controlar. Tememos quedarnos quietos así que buscamos el conflicto y la acción a modo de distracción. Elegimos estar en guerra —en algunos casos de forma literal— cuando, de hecho, la paz es una alternativa mucho más honorable y adecuada.

Sí, el hombre en la arena es admirable, al igual que el soldado, el político, la mujer de negocios y todas las demás profesiones. Pero —y éste es un gran *pero*— sólo si estamos en la arena por los motivos correctos.

7 de febrero

El miedo es una profecía que por su propia naturaleza se cumple

> A muchos les perjudica el propio miedo; muchos se encuentran con sus hados por temerlos.
>
> SÉNECA, *Edipo*, 992

Andy Grove, antiguo director ejecutivo de Intel declaró con notoriedad: “Sólo sobreviven los paranoicos”. Tal vez sea cierto, pero también sabemos que, con frecuencia, los paranoicos se autodestruyen más rápido y de forma más espectacular que cualquiera de sus enemigos. Séneca tenía acceso y conocimiento a la élite más poderosa de Roma por lo que seguro vio el desarrollo de esta dinámica muy de cerca. Nerón, el estudiante cuyos excesos Séneca intentó refrenar, no sólo asesinó a su propia madre y a su esposa, con el tiempo también se volvió contra Séneca, su mentor.

La combinación de poder, temor y manía puede ser mortal. El líder, convencido de que lo pueden traicionar, actúa primero y traiciona primero. Temeroso de no agradar, se esfuerza a tal grado por agradar que sucede lo contrario. Convencido de su mala dirección, quiere controlarlo todo y se convierte en la fuente de la mala dirección. Y así sucesivamente: nos infligimos ciegamente las cosas que tememos o nos horrorizan.

La próxima vez que temas un resultado supuestamente desastroso, recuerda que si no controlas tus impulsos, si pierdes el control sobre ti mismo, podrás ser la propia fuente del desastre que temes. Le ha pasado a personas más inteligentes, poderosas y exitosas. También nos puede pasar a nosotros.

8 de febrero

¿Te hizo sentir mejor hacer eso?

> ¡Pero siento un vivo dolor! "¿Es que no lo sientes cuando lo soportas como las mujeres?"
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 78.17

La próxima vez que alguien se altere frente a ti —si llora, grita, rompe algo, es mordaz o cruel—, observa cómo esta afirmación los detiene en seco: "Espero que esto te haga sentir mejor". Porque por supuesto no es así. Únicamente en la burbuja de la emoción extrema podemos justificar ese tipo de comportamiento, y cuando nos piden dar explicaciones, nos sentimos avergonzados.

Vale la pena intentarlo contigo mismo. La próxima vez que estés perdiendo el control, quejándote por los síntomas de un resfriado o llorando de arrepentimiento, pregunta: *¿Me estoy sintiendo mejor? ¿Alivia mis síntomas?*

9 de febrero

No tienes que tener una opinión

> Te es lícito, a algún respecto, no formar juicio alguno y evitar la inquietud del alma; que las cosas en sí mismas no tienen una naturaleza tan poderosa que nos obligue a formular nuestros juicios.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.52

Éste es un ejercicio peculiar: piensa en todas las cosas que *no* sabes: cosas que los demás hayan dicho de ti a tus espaldas, errores que has cometido sin saberlo, cosas que has tirado o perdido sin darte cuenta. ¿Cómo reaccionaste? De ninguna forma porque no te enteraste.

En otras palabras, *es* posible no tener opinión sobre algo negativo. Sólo es necesario cultivar ese poder en vez de esperar que llegue como por accidente. Sobre todo cuando una opinión puede molestarnos. Practica la capacidad de no albergar ningún pensamiento sobre algo en particular, haz de cuenta que nunca ocurrió o que no sabes nada de su existencia. Que se vuelva irrelevante o inexistente. Así le restarás mucha influencia.

10 de febrero

La ira es combustible nocivo

> No nos agobia ninguna pasión más ansiosa y propensa a la agresividad y soberbia si sale bien, enloquecida si se ve frustrada; ni siquiera por su fracaso abocada al hastío, en cuanto la suerte le ha escamoteado a su adversario, vuelve contra ella misma sus mordiscos.
>
> SÉNECA, *Sobre la ira*, 3.1.5

Como los estoicos han dicho en innumerables ocasiones, enojarse casi nunca resuelve nada. En general empeora las cosas. Nos molestamos, la otra persona se molesta, todos están molestos y el problema continúa sin resolverse

Muchas personas exitosas cuentan que la ira es un combustible fundamental en sus vidas. El deseo de “demostrar a todos que se equivocan” o “restregárselos en la cara” ha producido muchos millonarios. La ira de ser llamado gordo o estúpido ha creado especímenes con un físico estupendo y mentes brillantes. La ira de ser rechazado ha motivado a muchos a labrarse su propio camino.

Sin embargo, es una actitud corta de miras. Dichas historias ignoran la contaminación y el desgaste que se producen como efecto secundario. Ignoran lo que sucede cuando esa ira detonante se acaba y que cada vez se requiere más para mantener el motor en marcha (hasta que con el tiempo lo único que queda es la ira hacia uno mismo). En 1967, Martin Luther King Jr. advirtió a otros líderes de los derechos civiles que “el odio es una carga demasiado pesada”, pese a que tenían todas las razones para responder al odio con odio.

Lo mismo ocurre con la ira, de hecho, con la mayoría de las emociones extremas: son combustible tóxico. En el mundo sobra,

sin duda, pero nunca vale la pena el precio que implica.

11 de febrero

¿Héroe o Nerón?

> Nuestro espíritu ora es rey, ora tirano: rey cuando atiende a la virtud, cuida la salud del cuerpo que tiene encomendado y no le ordena nada vergonzoso, ni vil; mas cuando es inmoderado, ambicioso, antojadizo, se gana un nombre detestable y cruel y resulta un tirano.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 114.24

Según el dicho, el poder absoluto corrompe por completo. A primera vista es cierto. El pupilo de Séneca, Nerón, y su letanía de crímenes y asesinatos, es el ejemplo perfecto. Otro emperador, Domiciano, expulsó a todos los filósofos de Roma por mero capricho (Epicteto se vio obligado a huir como resultado de eso). Muchos de los emperadores romanos eran tiranos. No obstante, no mucho tiempo después, Epicteto entablaría una amistad muy cercana con otro emperador, Adriano, quien ayudaría a que Marco Aurelio llegara al trono, uno de los mejores ejemplos de un sabio rey filósofo.

Así que no está claro que el poder *siempre* corrompa. De hecho, en muchos casos depende de la fortaleza interior y la consciencia de los individuos, de lo que valoran, qué deseos controlan, si comprenden que la justicia e imparcialidad son capaces de contrarrestar las tentaciones que suponen la riqueza ilimitada y el respeto.

En tu caso ocurre lo mismo, tanto personal como profesionalmente. ¿Tirano o rey? ¿Héroe o Nerón? ¿Qué quieres ser?

12 de febrero

Protege tu tranquilidad

> Atiende… a las representaciones, estate despierto. Que no es cosa banal lo custodiado, sino la honestidad, la lealtad, el equilibrio, la impasibilidad, la ausencia de tristeza, de temor, la imperturbabilidad; en una palabra: la libertad. ¿A cambio de qué vas a vender esto?
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 4.3.6-8

Un trabajo disfuncional que te estresa, una relación conflictiva, la vida bajo los reflectores. Cuando el estoicismo nos ayuda a gestionar y reflexionar sobre nuestras reacciones emocionales, puede ser más fácil sobrellevar estas situaciones. La filosofía te puede ayudar a controlar y reducir los detonantes que parecen activarse con tanta frecuencia.

Pero he aquí una pregunta: ¿por qué te sometes a esto? ¿De verdad es el entorno para el que estás hecho? ¿Para qué un desfile de correos electrónicos desagradables y problemas en la oficina? Nuestras glándulas suprarrenales tienen un límite antes de terminar exhaustas. ¿No deberías protegerlas para situaciones de vida o muerte?

Así que recurre al estoicismo para lidiar con esas dificultades. Pero no olvides preguntarte: ¿*De verdad es la vida que quiero?* Cada que te molestas, un poquito de vida abandona tu cuerpo. ¿En esas cosas quieres desperdiciar un recurso tan inestimable? No temas a hacer un cambio, uno grande.

13 de febrero

El placer puede convertirse en castigo

> Si has concebido la idea de algo que te complace, guárdate de ser arrastrado por ello; más bien deja que el asunto espere y tómate un cierto plazo por su parte. Luego piensa en ambos momentos, en el momento en que gozabas del placer, y en el momento, después del goce, en que te arrepentirás y te harás reproches a ti mismo. Y coloca frente a esto la visión de cómo te regocijarás si te has abstenido del placer y cuán satisfecho te vas a sentir de ti mismo. Pero si te parece razonable embarcarte en esa situación, ten cuidado para que su encanto, su agrado y su atractivo no te venzan; coloca en el otro lado la idea de cuánto mejor es ser consciente de haber conseguido esa victoria.
>
> EPICTETO, *Enquiridión*, 34

El control de uno mismo es, sin duda, difícil. Por eso puede ser útil un truco popular de muchas dietas. Algunas permiten “un día para hacer trampa”, un día a la semana en el que puedes comer lo que quieras. Durante la semana se insta a las personas a dieta a escribir en una lista los alimentos que se les antojan para que después puedan darse gusto (la idea es que si comes saludable seis de siete días a la semana, llevas la delantera).

Al principio, esto parece un sueño, pero cualquiera que lo haya hecho sabe la verdad: en los días de trampa, comes hasta hartarte y después te odias por ello. Dentro de poco, estás dispuesto a no hacer trampa. Porque no lo necesitas y ni se te antoja. No es muy distinto de cuando un padre descubre a su hijo con cigarros y lo obliga a fumarse toda la cajetilla.

Es importante que relaciones la supuesta tentación con sus efectos reales. Cuando entiendas que los caprichos pueden resultar

peor que resistirse, la necesidad comienza a perder su atractivo. De este modo, el control de uno mismo se convierte en el placer y la tentación, en arrepentimiento.

14 de febrero

Piensa antes de actuar

> La verdadera y única sabiduría es conocer la Mente, que puede disponer o gobernar todas las cosas por medio de todas las cosas.
>
> HERÁCLITO, citado en DIÓGENES LAERCIO,
> *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, 9.1

Seguramente te habrás preguntado: *¿Por qué lo hice?* Todos lo hemos hecho. *¿Cómo pude ser tan tonto? ¿En qué estaba pensando?*

No estabas pensando, ése es el problema. En esa cabeza albergas razón e inteligencia. Lo difícil es asegurarte de utilizarlas o frenarlas. Asegurarte de que tu mente está a cargo, no tus emociones ni tus sensaciones físicas inmediatas, tampoco tus hormonas.

Enfócate en tu inteligencia para que haga lo suyo.

15 de febrero

Sólo son pesadillas

> Recobra los sentidos, retorna a ti mismo y, salido de tu letargo, y comprendido que eran ilusiones las cosas que te perturban, mira por segunda vez estas cosas de acá con los ojos muy despiertos, como poco ha mirabas aquéllas.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.31

El escritor Raymond Chandler nos describió a la mayoría en una carta a su editor: “Nunca recordé el pasado, aunque tuve muchos periodos intranquilos en los que pensé en el futuro”. Alguna vez Thomas Jefferson bromeó en una carta que le escribió a John Adams: “¡Cuánto dolor nos han infligido los males que nunca han sucedido!”. Y Séneca lo dijo mejor: “Por muy cierto que sea alguno de los males que tenemos, es más cierto aún que los temores se calman y que las esperanzas nos defraudan” [*Epístolas morales*, 13.12].

Para los estoicos, muchas cosas que nos molestan son producto de la imaginación, no de la realidad. Como los sueños, son claros y realistas en el momento, pero cuando despertamos parecen absurdos. En un sueño, nunca nos detenemos a pensar: “¿Esto tiene sentido?”. No, seguimos la corriente. Lo mismo sucede con nuestros arrebatos de ira, temor o cualquier otra emoción extrema.

Molestarse es como continuar el sueño despierto. Lo que te provocó no fue real; tu reacción, sí. Y así una situación falsa genera consecuencias reales. Por eso necesitas despertar ahora mismo en vez de crear una pesadilla.

16 de febrero

No compliques las cosas más de lo necesario

> Si alguno te preguntare cómo se escribe el nombre de Antonino, ¿proferirías acaso levantando la voz cada una de las letras de este nombre? Pues qué: ¿si se irritasen, te irritarías tú asimismo? ¿No continuarías más bien pronunciando despacio cada una de las letras? Acuérdate igualmente en la realidad, que toda obligación consta de cierta cantidad de tiempo. Conviene, observándola, llevar al cabo con buen orden la acción propuesta, sin alborotarte ni irritarte contra los que se indignan contra ti.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.26

Éste es un escenario frecuente. Estás trabajando con un colega frustrante o un jefe difícil. Te piden hacer algo y como te desagrada el mensajero, te niegas de inmediato. Se dificulta por una u otra razón, o bien su petición fue desagradable y grosera. Así que respondes: “No lo haré”. Ellos se desquitan y no hacen algo que les habías pedido antes, así el conflicto se intensifica.

Mientras tanto, si pudieras mirar las cosas con perspectiva y de forma objetiva, tal vez te darías cuenta de que no *todo* lo que te piden es poco razonable. De hecho, algunas cosas son muy fáciles o por lo menos, aceptables. Y si lo hicieras, las otras labores también podrían parecer más tolerables. Dentro de poco habrías terminado.

La vida (y nuestro trabajo) ya son difíciles. No los compliquemos reaccionando de forma emocional a asuntos insignificantes o provocando batallas que, para empezar, ni nos importan. No

permitamos que las emociones se interpongan con el *kathêkon*, las acciones sencillas y apropiadas que desembocan en la virtud.

17 de febrero

El enemigo de la felicidad

> Nunca es posible que coincidan felicidad y deseo de lo ausente. Pues la felicidad debe apartarse de todo lo que apetece y parecerse a alguien saciado. No ha de estar unida a la sed ni al hambre.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.24.17

Nos decimos: *Cuando me titule seré feliz. Cuando me asciendan, cuando se noten los resultados de la dieta, cuando tenga el dinero que mis padres nunca tuvieron.* Los psicólogos denominan esta tendencia *felicidad condicional*. Como el horizonte, puedes caminar kilómetros y kilómetros y nunca llegar, ni siquiera te vas a acercar.

Anticipar un suceso futuro con ansias, imaginar algo que deseas con pasión, anhelar un escenario feliz: por agradables que parezcan estas actividades, estropean tu oportunidad de ser feliz aquí y ahora. Identifica ese deseo por tener *más*, *mejor*, *algún día* y considéralo por lo que es: el enemigo de tu satisfacción. Toma partido: tu felicidad o aquello. Como dice Epicteto, ambas no son compatibles.

18 de febrero

Prepárate para la tormenta

> Ése es el que de verdad se ejercita, el que se entrena para enfrentarse a representaciones [falsas]. ¡Aguanta, desdichado! ¡No te dejes llevar! La lucha es grande; la obra, divina: por un reino, por la libertad, por la felicidad, por la imperturbabilidad.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.18.27-28

Epicteto también utilizó la metáfora de una tormenta, afirmaba que nuestras impresiones no son distintas del clima extremo, que nos pueden atrapar y sacudir. Lo podemos entender cuando nos exaltamos o afrontamos un asunto con pasión.

Sin embargo, pensemos en el papel del clima en los tiempos modernos. Hoy hay meteorólogos y expertos que pueden predecir los patrones de una tormenta con bastante exactitud. Sólo estamos indefensos frente a un huracán si nos negamos a prepararnos o ignoramos las advertencias.

Si no contamos con un plan, si nunca aprendemos a asegurar las ventanas, estaremos a merced de esos elementos externos e internos. Seguimos siendo seres humanos inferiores comparados con los vientos de casi doscientos kilómetros por hora, aun así tenemos la ventaja de prepararnos, de enfrentarlos de formas nuevas.

19 de febrero

El banquete de la vida

> Recuerda que en la vida debes comportarte como si estuvieras en un banquete. Imagina que algo se lleva a la mesa y está frente a ti. Alarga el brazo y toma un trozo con discreción. Imagina que pasa por delante de ti. No lo retengas. Imagina que todavía no te ha llegado. No des rienda suelta a tu deseo y espera a que esté frente a ti. Actúa así con respecto a los niños, con respecto a las mujeres y del mismo modo con los cargos oficiales, con la riqueza, y serás algún día un digno invitado a los banquetes de los dioses.
>
> EPICTETO, *Enquiridión*, 15

La próxima vez que veas algo que quieres, recuerda la metáfora de Epicteto sobre el banquete de la vida. Cuando te sorprendas emocionado, listo para hacer cualquier cosa, lo que sea, por conseguirlo —el equivalente a alargar el brazo y arrebatarle el plato a alguien—, recuerda: son malos modales y es innecesario. Entonces espera tu turno con paciencia.

Esta metáfora también tiene otras interpretaciones. Por ejemplo, podríamos tener en cuenta que somos afortunados de haber sido invitados a un festín tan maravilloso (y estar agradecidos). O deberíamos tomarnos el tiempo de saborear los platos que se sirven (disfrutar el momento presente), pero hartarnos de comida y bebida no es bueno, mucho menos para nuestra salud (a fin de cuentas, la gula es un pecado capital). Al final de la comida es de mala educación no ayudar al anfitrión a limpiar y lavar los trastes (desapego). Y, por último, la próxima vez, nos tocará ser anfitriones y agasajar a los demás como ellos lo han hecho (obra de caridad).

¡Disfruta la comida!

20 de febrero

El gran desfile del deseo

> ¡Cuántos placeres han gozado los malvados, los prostituidos, los parricidas, los tiranos!
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.34

Nunca es bueno juzgar a los demás, pero sí vale la pena tomarse un momento para entender cómo funciona una vida dedicada a satisfacer todos los caprichos. En *Bird by Bird* la escritora Anne Lamott bromea: "¿Alguna vez se han preguntado qué piensa Dios del dinero? Sólo hay que ver a las personas a quienes se los concede". Sucede lo mismo con el placer. Mira al dictador y su harén de amantes manipuladoras e intrigantes. Mira qué pronto las fiestas de una estrella joven se convierten en adicción y una carrera truncada.

Pregúntate: *¿Vale la pena? ¿Es realmente agradable?*

Tenlo en cuenta cuando ansíes algo o contemples darte gusto con un vicio "inofensivo".

21 de febrero

No desees nada, no quieras nada

> Recuerda que no sólo el ansia de poder y riqueza nos hace viles y subordinados a otras cosas, sino también el ansia de calma y ocio y viajes y letras. Sencillamente, sea lo que sea lo exterior, su aprecio nos subordina a otra cosa… Por eso, donde está el afán, allí está también el impedimento.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 4.4.1-2, 15

Epicteto no está sugiriendo que la paz, el ocio, los viajes y el aprendizaje son malos, ¿o sí? Por fortuna, no. Sin embargo, el *deseo* constante y ferviente —si bien no es malo por sí mismo— está cargado de posibles complicaciones. Lo que deseamos nos hace vulnerables. Ya sea una oportunidad para viajar por el mundo, ser presidentes, tener cinco minutos de paz y tranquilidad; cuando anhelamos algo, cuando queremos lo imposible, nos predisponemos a ser víctimas de la decepción. Porque el destino siempre puede intervenir y entonces es probable perder el control de uno mismo.

Como Diógenes, el célebre filósofo cínico, afirmó una vez: “Es el privilegio de dioses no desear nada, y de hombres divinos desear poco”. No querer nada nos hace invencibles, porque así tenemos control sobre todo. No sólo se refiere a no desear las cosas que son fáciles de criticar como el dinero o la fama, la clase de disparates que están ilustrados en algunas de nuestras obras y fábulas clásicas. Esa luz verde a la que Gatsby aspiró también puede representar cosas positivas, como el amor o una causa noble. Pero de igual forma pueden destruir a alguien.

Cuando se trata de tus metas y esfuerzos, pregúntate: *¿Las controlo o ellas me controlan a mí?*

22 de febrero

Lo que es mejor que no se diga

> [Catón] se ejercitaba también en la oratoria como instrumento para dirigirse a las masas, por considerar que, como en una gran ciudad, es conveniente que la filosofía política disponga también de una fuerza de combate. Sin embargo, no se ejercitaba con otros ni se le oyó un discurso, y un compañero le dijo: "La gente critica tu silencio". A lo que replicó: "Al menos, que no critiquen mi vida. Empezaré a hablar cuando vaya a decir cosas que no deba callar".
>
> PLUTARCO, "Catón el joven", en *Vidas paralelas*, 4.3

Es fácil actuar, hacerlo con entusiasmo. Es más fácil detenerse, hacer una pausa, reflexionar: *No, no estoy seguro de que tenga que hacerlo. No estoy seguro de estar listo.* Cuando Catón entró a la política, muchos esperaban que hiciera cosas maravillosas de inmediato: discursos inspiradores, condenas intensas, análisis sensatos. Él era consciente de esta presión —algo que todos tenemos constantemente— y se resistió. Es fácil complacer a las masas (y a nuestro ego).

Por el contrario, esperó y se *preparó*. Analizó sus ideas, se aseguró de no reaccionar con sus emociones, con egoísmo, ignorancia o prematuramente. Cuando estuvo listo habló, cuando estuvo seguro de que sus palabras eran dignas de ser escuchadas.

Hacer esto requiere adquirir consciencia. Hace falta que nos detengamos a evaluarnos con honestidad. ¿Puedes hacerlo?

23 de febrero

A las circunstancias no les importan nuestros sentimientos

> No es razón enojarse contra las cosas, pues ellas no se cuidan de enojos.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.38

Una cantidad considerable de las *Meditaciones* está compuesta por citas breves y pasajes de otros escritores. Esto es porque Marco Aurelio no necesariamente quería producir una obra original, en cambio, estaba *practicando*, recordando enseñanzas importantes, y a veces estas enseñanzas consistían en cosas que ya había leído.

Esta cita en particular es especial porque proviene de una obra de Eurípides, cuya obra no sobrevive, salvo por fragmentos como éste. Por lo que se puede entender de la obra, *Belerofonte*, el héroe duda de la existencia de los dioses. Pero en esta línea afirma: ¿por qué molestarse con las causas y las fuerzas superiores a nosotros? ¿Por qué nos tomamos estas cosas personalmente? A fin de cuentas, los sucesos externos no son seres sensibles —no pueden responder a nuestros gritos y lamentos— y tampoco los dioses, en su mayoría indiferentes.

Eso es lo que Marco Aurelio se recordaba aquí: las circunstancias son incapaces de considerar o preocuparse por tus sentimientos, ansiedad o emoción. No les importa tu reacción. No son personas. Así que deja de actuar como si exaltarte tuviera efecto en determinada situación. Las situaciones son inmunes a esto.

24 de febrero

La verdadera fuente del perjuicio

> Recuerda que lo que te ofende no es la acción del que te insulta o te golpea, sino la opinión que tienes acerca de lo que significa ser ofendido. Cuando un hombre te irrite, debes saber que es tu propia opinión la que te ha irritado. Por consiguiente, esfuérzate de forma especial en no dejarte llevar por las apariencias. Pues cuanto antes lo hagas, más fácilmente adquirirás control sobre ti mismo.
>
> EPICTETO, *Enquiridión*, 20

Los estoicos nos recuerdan que no hay un suceso objetivamente bueno o malo como tal. Cuando un multimillonario pierde un millón de dólares debido a la fluctuación del mercado, no es lo mismo que cuando tú o yo perdemos un millón de dólares. Te tomas distinto un comentario negativo si proviene de tu peor enemigo que de tu esposa. Si alguien te manda un correo furioso, pero no lo viste, ¿existe? En otras palabras, estas situaciones exigen nuestra participación, contexto y categorización para ser “malas”.

De hecho, nuestra reacción decide si se cometió o no un mal. Si sentimos que nos han tratado injustamente y nos enojamos, por supuesto que eso parecerá. Si levantamos la voz porque sentimos que nos están retando, naturalmente se suscitará un enfrentamiento.

Sin embargo, si nos controlamos, seremos nosotros quienes decidamos si tildar algo de bueno o malo. De hecho, si el mismo suceso nos ocurriera en distintas etapas de nuestra vida, tendríamos reacciones muy diferentes. ¿Así que por qué no elegir *no* clasificar las cosas así? ¿Por qué no elegir *no* reaccionar?

25 de febrero

Los artificios del mito

> Conviene constantemente recordar aquellos que por una causa u otra se encolerizaron excesivamente, los que han alcanzado la cumbre de los honores, de la desgracia, del odio o de las suertes más dispares; reflexiona después: ¿qué queda ahora de todo esto? Humo, ceniza, fábula o, quizá, ni fábula.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 12.27

En sus escritos, Marco Aurelio señala constantemente que a los emperadores que lo precedieron apenas los recordaban un par de años después de sus mandatos. Para él, esto era un recordatorio de que, sin importar los territorios que conquistara, sin importar lo mucho que impusiera su voluntad en el mundo, sería como construir un castillo en la arena, el paso del tiempo lo derribaría pronto.

Es el mismo caso de quienes se dejan dominar por el odio, la ira, la obsesión o el perfeccionismo. A Marco Aurelio le gustaba señalar que Alejandro Magno —uno de los hombres más apasionados y ambiciosos de la historia— está enterrado en el mismo sitio que el cochero de sus mulas. Con el tiempo, todos pereceremos y nos olvidarán. Deberíamos disfrutar esta temporada breve en la tierra, no dejar que nos esclavicen las emociones que nos hacen sentir miserables e insatisfechos.

26 de febrero

Sobre gustos no hay nada escrito

> ¿Comete alguien una falta contra mí? Él lo verá. Tiene su propio carácter y su propio modo de obrar. Yo, por mi parte, sólo tengo en este momento lo que la naturaleza universal quiere que tenga al presente, y hago lo que mi naturaleza quiere que ponga por ahora en ejecución.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 5.25

De vez en cuando Abraham Lincoln se ponía furioso con algún subordinado, uno de sus generales e incluso con algún amigo. En vez de desquitarse con esa persona directamente, escribía una carta extensa en la que explicaba su caso, por qué se equivocaban y qué quería que supieran. Después la doblaba, la guardaba en el cajón de su escritorio y no la enviaba nunca. Muchas de esas cartas sobreviven por casualidad.

Él sabía, al igual que el antiguo emperador romano, que es fácil contraatacar. Es tentador decir a la gente sus verdades. Pero casi siempre terminas arrepentido. Casi siempre deseas *no* haber mandado la carta. Recuerda la última vez que perdiste los estribos. ¿Cuál fue el resultado? ¿Hubo algún beneficio?

27 de febrero

Cultiva la indiferencia en donde los demás cosechan la pasión

> De lo existente, unas cosas son buenas, otras malas y otras indiferentes. Buenas son las virtudes y lo que participa de ellas; malas, las maldades y lo que participa de la maldad; indiferente, lo que está entre ambas: la riqueza, la salud, la vida, la muerte, el placer, el dolor.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.19.13

Imagina el poder que tendrías en tu vida y tus relaciones personales si todas las cosas que preocupan a los demás —si están delgados, si tienen dinero, cuántos años les quedan de vida, cómo van a morir — no importaran tanto. ¿Qué pasaría si en vez de estar molesto, emocionado, sentirte envidioso, posesivo o codicioso como el resto fueras objetivo, sereno y lúcido? ¿Te imaginas? Imagina qué efecto tendría en tus relaciones laborales, sentimentales y amistades.

Séneca era un hombre increíblemente adinerado, incluso famoso, sin embargo, era un estoico. Tenía muchos bienes materiales, pero, como dicen los estoicos, también los trataba con indiferencia. Aunque los disfrutaba, también aceptaba que podían desaparecer algún día. Es una mejor actitud que ansiar tener *más* o tener pavor a perder incluso un centavo. La indiferencia es un terreno neutral sólido.

No se trata de eludir ni rechazar las cosas o las consecuencias, más bien de no otorgarles más poder o preferencia de la debida. Sin duda no es fácil, pero de lograrlo, ¿acaso no estarías mucho más relajado?

28 de febrero

Cuando pierdes el control

> El alma es como un barreño de agua: las representaciones, como el rayo de luz que incide sobre el agua. Cuando el agua se mueve, parece que también se mueve el rayo de luz y, sin embargo, no se mueve. Y cuando uno desfallece, no son las artes ni las virtudes las que se confunden, sino el espíritu en el que residen. Y una vez que se restablece, se restablecen también ellas.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.3.20-22

Te equivocaste un poco, o tal vez *mucho.*

¿Y qué? Eso no cambia la filosofía que ya conoces. No quiere decir que tu libre albedrío te haya abandonado para siempre. Al contrario, tú lo abandonaste temporalmente.

Recuerda que la turbulencia del momento no afecta las herramientas y los objetivos de nuestra formación. Detente. Recupera la compostura. Te está esperando.

29 de febrero

No siempre puedes tener (o crear) lo que quieres

> [Cuando] los niños meten la mano en un cacharro de cuello estrecho para sacar higos con nueces: si se llenan la mano, no pueden sacarla y luego lloran. Suelta un poco y la sacarás. Y tú igual: suelta el deseo; no desees mucho y lo obtendrás.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.9.22

El mantra de la vida moderna es: “podemos tenerlo todo”. El trabajo, la familia, el sentido, el éxito, el tiempo libre, lo queremos todo, al mismo tiempo (además, ahora mismo).

En Grecia, el salón de clases (*scholeion*) era un centro de ocio en donde los estudiantes contemplaban las cosas superiores (lo bueno, lo verdadero y lo hermoso) con el fin de vivir una vida mejor. Se trataba de priorizar, cuestionar las prioridades del mundo exterior. Hoy en día estamos demasiado ocupados consiguiendo cosas, como niños que meten la mano en un bote de galletas, como para cuestionar nada.

Epicteto afirma: “No desees mucho”. Céntrate, prioriza, entrena a tu mente para que pregunte: *¿Necesito esto? ¿Qué pasaría si no lo tengo? ¿Puedo arreglármelas sin esto?*

Las respuestas a estas preguntas te ayudarán a relajarte, a prescindir de las cosas innecesarias que te mantienen ocupado, demasiado agobiado para tener una vida equilibrada y feliz.

Marzo

•

Conciencia

1 de marzo

El comienzo de la filosofía

> Éste es el principio de filosofar: la percepción de cómo es el propio regente.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 1.26.15

La filosofía es intimidante. ¿Por dónde empezar? ¿Con libros? ¿Clases? ¿Vendemos todas nuestras posesiones terrenales?

Con nada de esto. Epicteto afirma que uno se convierte en filósofo cuando comienza a ejercitar su razón rectora y a cuestionar las emociones, principios, incluso el lenguaje que los demás dan por sentado. Se cree que un animal posee consciencia de sí mismo cuando logra reconocerse completamente en un espejo. Quizá podríamos decir que empezamos nuestro viaje en la filosofía cuando somos conscientes de la capacidad de analizar nuestras mentes.

¿Puedes empezar con ese paso hoy? Cuando lo hagas, descubrirás que a partir de ello cobramos vida, que vivimos una vida —para parafrasear a Sócrates— que vale la pena vivirse.

2 de marzo

Una valoración propia precisa

> Es preciso valorarse a sí mismo, porque generalmente nos imaginamos poder más de lo que podemos.
>
> SÉNECA, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 6.2

La mayoría se resiste a la idea de emitir un juicio honesto sobre sí mismo, tal vez porque teme que éste *minimice* algunas ideas sobre quién es y de qué es capaz. Como dicta la máxima de Goethe, es un gran error "creerse más de lo que uno es". ¿Cómo considerar que te conoces bien si te niegas a reconocer tus debilidades?

No temas evaluarte por miedo a admitir algunas verdades sobre ti. La segunda parte de la máxima de Goethe también es importante, afirma que es igual de nocivo "creerse menos de lo que uno vale". ¿No es igual de común sorprenderse ante lo bien que lidiamos con un escenario al que temíamos? O al hecho de poder dejar de lado la pena por un ser querido y cuidarlo, aunque siempre habíamos creído que si algo le pasaba a nuestros padres o hermanos estaríamos destrozados. O cómo reaccionamos en una situación estresante o ante una oportunidad que nos cambia la vida.

Subestimamos nuestras capacidades al igual que, peligrosamente, sobrestimamos otras. Cultiva la habilidad para juzgarte de forma precisa y honesta. Mira en tu interior para discernir de qué eres capaz y qué se requiere para liberar ese potencial.

3 de marzo

(Des)integración

> Eso no concuerda. Has de ser un hombre o bueno o malo. Has de cultivar o tu propio regente o lo exterior. O pones tu esfuerzo en lo interior o en lo exterior. Es decir, o tener la disposición de un filósofo o la de un particular.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.15.13

Todos somos personas complejas. Tenemos múltiples matices, necesidades contradictorias, deseos y miedos. El mundo exterior no es menos confuso y contradictorio. Si no tenemos cuidado, con el tiempo todas estas fuerzas que nos jalan y empujan nos terminarán destruyendo. No podemos vivir como si fuéramos Jekyll y Hyde. Por lo menos no por mucho.

Tenemos una alternativa: centrarnos rotundamente en el interior como el filósofo o comportarnos como el líder de una multitud y convertirnos en lo que ésta exija en cualquier momento.

Si no nos centramos en nuestra integración interna —conocimiento de uno mismo— corremos el riesgo de desintegrarnos por fuera.

4 de marzo

La consciencia es libertad

> Libre es el que vive como quiere, al que no se puede forzar ni poner impedimentos ni violentar, sin obstáculos en sus impulsos ni fallos en sus deseos ni tropiezos en sus rechazos. Entonces, ¿quién quiere vivir en el error? Nadie. ¿Quién quiere vivir engañado, dejándose engañar, siendo injusto, incontinente, quejumbroso, vil? Nadie. Por tanto, ningún malvado vive como quiere.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 4.1.1-3

Es triste pensar cuánto tiempo dedican muchas personas en el transcurso de un día a hacer cosas que “tienen” que hacer, no me refiero a obligaciones como el trabajo o la familia, sino a las obligaciones que aceptamos innecesariamente debido a la vanidad o la ignorancia. Ten en cuenta las acciones que llevamos a cabo para impresionar a otras personas o hasta dónde llegamos para satisfacer impulsos o deseos que ni siquiera cuestionamos. En una de sus cartas célebres, Séneca observa con cuánta frecuencia las personas poderosas son esclavas de su dinero, posiciones, amantes e incluso de sus esclavos (legales en Roma). “No existe esclavitud más deshonrosa que la voluntaria” [*Epístolas morales*, 47.17], dijo con escarnio.

Vemos esta esclavitud constantemente: una persona codependiente que no puede evitar limpiar el tiradero de un amigo disfuncional, un jefe que está al pendiente hasta del más mínimo detalle y que es avaro. Los innumerables eventos y reuniones a los que vamos, aunque estemos demasiado ocupados.

De vez en cuando haz una lista de tus obligaciones. ¿Cuántas son autoimpuestas? ¿Son realmente necesarias? ¿Eres tan libre

como crees?

5 de marzo

Limita lo costoso

> Así pues, en aquellas cosas a las que aspiramos, a las que tendemos con gran esfuerzo, hemos de considerar que o no contienen ventaja alguna, o contienen una mayor desventaja: algunas son superfluas, otras no tan valiosas. Pero esto no lo apreciamos claramente y nos parece gratuito lo que cuesta muy caro.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 42.6

De las múltiples cartas de Séneca, posiblemente la anterior sea una de las más importantes, y una de las menos comprendidas. Sugiere algo que pasa desapercibido en una sociedad que tiene casas cada vez más grandes y pertenencias cada vez más numerosas: tanto empeño por acumular tiene un costo oculto. Y cuanto antes seamos conscientes de ello, mejor.

Recuerda: incluso lo gratuito tiene precio, por ejemplo, el costo de guardarlo: ya sea en nuestras cocheras o en nuestras mentes. Hoy cuando pases junto a tus posesiones pregúntate: *¿Necesito esto? ¿Es superfluo? ¿En el fondo cuánto vale? ¿Qué me está costando?*

Te sorprenderán las respuestas y lo mucho que estamos pagando sin saberlo.

6 de marzo

No te inventes cuentos

> En compañía, guárdate de hablar mucho acerca de tus propios actos o los peligros por los que has pasado; pues, aunque a ti te complazca hacer mención de ello, no complacerá a los otros escucharte.
>
> EPICTETO, *Enquiridión*, 33.14

El filósofo moderno Nassim Taleb nos ha advertido sobre la “falacia narrativa”, la tendencia a conectar sucesos del pasado que no están relacionados para formar historias. Aunque sea satisfactorio crear estas historias, son intrínsecamente engañosas. Producen un sentido de cohesión y certeza que no es real.

Si esto es demasiado vehemente, recuerda que, como señala Epicteto, hay otra razón para no contar historias sobre tu pasado. Es aburrido, molesto y autocomplaciente. Tal vez te guste dominar la conversación y hablar de ti, pero ¿y los demás? ¿Crees que disfrutan tus mejores momentos de la preparatoria? ¿Es oportuno compartir otra historia exagerada sobre tus habilidades sexuales?

Intenta no crear una burbuja fantasiosa, vive en la realidad. *Escucha* y *conecta* con la gente, no montes un espectáculo para ellos.

7 de marzo

No confíes en los sentidos

> [Heráclito] al amor propio lo llamaba mal de corazón y que la vista y aspecto engañan.
>
> DIÓGENES LAERCIO, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, 9.7

La consciencia de uno mismo es la capacidad para evaluarse objetivamente. La capacidad para cuestionar nuestros instintos, patrones y suposiciones. *Oiêsis*, engañarse a uno mismo o la opinión arrogante e incontrovertible, exige que examinemos todas nuestras opiniones a detalle pues incluso nuestros ojos nos engañan.

Por una parte, es alarmante. *¡¿Ni siquiera puedo confiar en mis sentidos?!* Sí, podrías considerarlo así. O podrías verlo de otro modo: como nuestros sentidos se equivocan con frecuencia, nuestras emociones se alarman demasiado, nuestras proyecciones son demasiado optimistas, es mejor no sacar conclusiones demasiado rápido sobre nada. Podemos ser críticos de todo lo que hacemos y ser conscientes de todo lo que ocurre para tomar la mejor decisión.

8 de marzo

No renuncies a tu libertad sin querer

> Si se te pidiera que pusieses tu cuerpo a disposición del primero que encuentres en el camino, te sentirías ofendido, pero poner tu entendimiento en manos del primero que encuentras, de modo que, si él te insulta, tu entendimiento se siente turbado y alterado, ¿eso no te avergüenza?
>
> EPICTETO, *Enquiridión*, 28

Por instinto, nos protegemos físicamente. No permitimos que las personas nos toquen, intimiden o controlen a donde vamos. Pero cuando se trata de la mente, somos menos disciplinados. La entregamos a las redes sociales, la televisión o a lo que hacen, piensan o dicen los demás. Nos sentamos a trabajar y cuando menos nos damos cuenta, ya estamos en internet. Nos sentamos con nuestras familias y en poco, tiempo sacamos nuestros teléfonos. Nos sentamos tranquilamente en un parque y en vez de hacer un ejercicio de introspección, juzgamos a la gente que pasa.

Ni siquiera nos damos cuenta de que lo hacemos. No nos percatamos del desperdicio que implica, la ineficiencia y la distracción que provoca. Y lo peor, nadie nos *obliga;* nos lo imponemos por cuenta propia.

Para los estoicos eso es una abominación. Saben que el mundo puede controlar nuestros cuerpos, pueden encarcelarnos o el clima nos puede perturbar. ¿Pero la mente? Es nuestra y *debemos* protegerla, debemos controlar la mente y las percepciones. La mente es nuestra posesión más preciada.

9 de marzo

Encuentra a tu grupo

> Has de ser cuidadoso sobre todo con no mezclarte con alguno de tus antiguos conocidos o amigos tanto que te rebajes a lo mismo que él. Si no, te echarás a perder a ti mismo… Elige, pues, si quieres ser querido igual por los de antes siendo igual que eras antes o, siendo mejor, no obtener lo mismo… Si no, esa duplicidad te hará de las dos maneras: ni avanzarás en la medida adecuada ni conseguirás lo que antes conseguías.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 4.2.1; 4-5

> Las cosas buenas las aprenderás de los buenos. Pero si con los malvados te mezclas, echarás a perder incluso el sentido que tienes.
>
> MUSONIO RUFO cita a TEOGNIS en *Disertaciones*, 11.62.5-10

"Eres el promedio de las cinco personas con las que convives más", es la línea de Jim Rohn que se cita en todas partes. James Altucher aconseja a los jóvenes escritores y emprendedores que encuentren a su "grupo", un conjunto de colegas que los motiven a ser mejores. Es probable que cuando tu padre te viera con chicos que eran una mala influencia advirtiera que eres como tus amigos. Una de las máximas de Goethe lo expresa mejor: "Dime con quién andas y te diré quién eres".

Considera conscientemente a quién permites estar en tu vida, no como un elitista sino como alguien que quiere cultivar la mejor vida posible. Sobre la gente que conoces y con la que convives pregúntate:*¿Me están haciendo ser mejor? ¿Me animan a superarme y me exigen responsabilizarme de mis actos? ¿O me arrastran a su nivel?* Ahora, con esto en mente, hazte la pregunta

más importante: *¿Debería convivir más o menos con estas personas?*

La segunda parte de la cita de Goethe nos sugiere las implicaciones de esta elección: “Si sé a qué dedicas tu tiempo, entonces sabré qué será de ti”.

10 de marzo

Encuéntrate un Catón

> Una gran parte de las faltas se evita, si un testigo permanece junto a quienes van a cometerlas. El alma debe tener alguien a quien venerar, cuyo ascendiente haga aún más sagrada su intimidad. ¡Bienaventurado aquel de quien no sólo la presencia, sino hasta el recuerdo nos mejora!
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 11.9

Catón el Joven, un político romano célebre por su disciplina y defensa heroica de la República frente a Julio César, figura constantemente en la literatura estoica, lo cual es interesante porque él no escribió nada, no dio clases, no ofreció entrevistas. Gracias a su ejemplo valiente y audaz es un filósofo al que se le cita con tanta frecuencia.

Séneca nos dice que todos deberíamos tener en mente a un Catón, una persona grandiosa y noble que guíe nuestras acciones, incluso aunque no estén presentes físicamente. El economista Adam Smith tenía un concepto similar que denominó el espectador indiferente. No tiene que ser una persona real, alguien que, como dijo Séneca, sea testigo de nuestra conducta. Alguien que, en silencio, nos pueda reprender si estamos haciendo algo perezoso, deshonesto o egoísta.

Y si actuamos bien y vivimos así nuestra vida, tal vez podremos ser el Catón o el espectador indiferente de alguien más cuando lo necesite.

11 de marzo

Vivir sin restricciones

> Es libre el hombre sin impedimentos, el que tiene las cosas a mano como quiere. Aquél a quien se puede impedir, obligar o estorbar o empujarle a algo contra su voluntad es esclavo.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 4.1.128-129

Observa a algunas de las personas más poderosas, ricas y famosas del mundo. Ignora las trampas de su éxito y lo que pueden comprar. Concéntrate en lo que tuvieron que dar a cambio, analiza lo que les ha costado el éxito.

¿Cuál es el costo principal? La libertad. Su trabajo exige que se vistan de traje, su éxito depende de que asistan a determinadas fiestas, que sean serviles con personas que no les agradan, exige invariablemente que no puedan decir lo que piensan. Peor aún, requiere que cambien o que hagan cosas malas.

Sí, las recompensas son jugosas, pero en el fondo nunca han examinado la transacción. En palabras de Séneca: “La servidumbre habita ahora bajo mármol y oro” [*Epístolas morales*, 90.10]. Demasiadas personas exitosas son prisioneras en cárceles que ellas mismas han creado. ¿Eso quieres? ¿Por eso trabajas tanto? Esperemos que no.

12 de marzo

Ponte en los zapatos de quien se equivoca

> Cuando alguno delinquiere en algo contra ti, considera al punto qué juicio del bien y del mal se formó al faltar. Porque discurriendo sobre esto, le compadecerás, sin sorprenderte ni moverte a indignación. Porque, o te formarás tú también el mismo dictamen que él sobre el bien, u otro semejante, y así será razonable que le perdones; o no compartirás su opinión sobre el bien y el mal, y te será más fácil perdonarle por su ignorancia.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.26

Sócrates, posiblemente la persona más sabia de la historia, decía que "nadie actúa mal deliberadamente", o sea, que nadie se equivoca a propósito. Nadie *cree* equivocarse, incluso si lo hace, cree que está bien, pero se equivoca. ¡De lo contrario no lo creería!

¿Podría ser que los desaires que has padecido o el daño que te han provocado los demás no haya sido intencionado? ¿Qué tal si creían hacer lo correcto para ellos, incluso para ti? Es como el monumento para los soldados confederados en Arlington (una causa evidentemente errónea por la que lucharon personas que se equivocaron), el cual declara, en parte, que los soldados ejercieron "en cumplimiento al deber como ellos lo entendieron". De nuevo, entendieron mal, pero su actitud fue genuina, así como Lincoln fue sincero cuando terminó su célebre discurso en el Cooper Union: "Atrevámonos, hasta el final, a cumplir con nuestro deber tal como lo entendamos".

¿Qué tan tolerante y comprensivo serías hoy si pudieras ver las acciones de los demás como intentos para hacer lo correcto? Estés

o no de acuerdo, ¿a qué grado esta idea cambiaría tu perspectiva sobre acciones que considerabas ofensivas o beligerantes?

13 de marzo

Un día todo tendrá sentido

> Cuando estés reclamando a la providencia, reflexiona y te darás cuenta de que el asunto sucedió de acuerdo con la razón.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.17.1

En parte, luchamos contra las cosas que suceden porque estamos tan centrados en *nuestro* plan que se nos olvida que quizás exista un plan más grande que desconocemos. ¿Acaso no sucede que muchas veces algo que considerábamos un desastre resultó, con el tiempo, un golpe de suerte? También olvidamos que no somos los únicos importantes y que nuestra pérdida bien podría ser la ganancia de alguien más.

Esta sensación de agravio es simplemente un problema de conciencia. Debemos recordar que la razón rige todas las cosas, pero que se trata de una razón vasta y universal que no siempre vemos: que un huracán sea el resultado de que una mariposa agite sus alas en otro hemisferio o que la desgracia que experimentamos sea el preludio de un futuro agradable y envidiable.

14 de marzo

La satisfacción propia es un enemigo

> [Zenón] decía que nada hay más ajeno a las ciencias que la satisfacción propia.
>
> DIÓGENES LAERCIO, *Vidas de los filósofos más ilustres*, 7.19

La satisfacción propia, los delirios de grandeza, no sólo son rasgos muy molestos de la personalidad. El ego no sólo es desagradable y odioso. Es el enemigo absoluto de nuestra capacidad para aprender y crecer.

En palabras de Epicteto: “Es imposible empezar a aprender lo que uno cree saberse” [*Disertaciones*, 2.17.1]. Hoy, seremos incapaces de mejorar, incapaces de aprender, incapaces de ganarnos el respeto de los demás si creemos que somos perfectos, que somos unos genios laureados. En este sentido, el ego y la satisfacción propia son los enemigos de las cosas que deseamos porque nos engañamos al creer que ya las poseemos.

Así que debemos mediar el ego con la hostilidad y el odio que éste despliega maliciosamente en nuestra contra, para sí alejarlo, aunque sea en un periodo de veinticuatro horas a la vez.

15 de marzo

Sólo tenemos el presente

> Aunque debieras vivir tres mil años y aun diez veces otros tantos, acuérdate siempre que no se pierde otra vida que la que se vive y que sólo se vive la que se pierde. Así, la más larga vida y la más corta vienen a reducirse a lo mismo. El momento presente que se vive es igual para todos; el que se pierde, lo es también, y este que se pierde llega a parecer[n]os indivisible. Y es que no se pierde el pasado ni el futuro; pues lo que no poseemos, ¿cómo podría arrebatársenos?
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 2.14

Hoy date cuenta con cuánta frecuencia buscas más. Esto es, quieres que el pasado sea mejor de lo que fue (diferente, mejor, aún vigente, etcétera) o quieres que el futuro suceda tal como esperas (sin siquiera pensar cómo podría afectar a los demás).

Cuando lo haces, estás descuidando el momento presente. ¡Qué gesto tan desagradecido! Hay un dicho que se le atribuye al caricaturista Bil Keane que vale la pena recordar: “Ayer es el pasado, mañana es el futuro, pero hoy es un regalo. Por eso se llama presente”. Poseemos este presente, pero tiene fecha de caducidad y vence muy pronto. Si lo disfrutas todo, será suficiente; puede durar toda una vida.

16 de marzo

Tu parte sagrada

> Reverencia la facultad opinativa. Todo depende de ahí, para que jamás se introduzca en tu recta razón una opinión repugnante con la naturaleza y con la constitución del ser racional. Esa facultad anuncia los peligros de la imprevisión en el juzgar, las buenas relaciones con los hombres y la obediencia a los dioses.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 3.9

El hecho de que puedas pensar, de que puedas leer este libro, de que seas capaz de emplear la razón para lidiar con cualquier situación, todo esto te brinda la capacidad de mejorar tus circunstancias y ser mejor. Es importante valorar esto porque es una capacidad genuina. No todos tienen tanta suerte.

En serio, lo que das por hecho, a otros ni siquiera se les ocurriría soñarlo.

Hoy tómate un momento para recordar que tienes la capacidad de emplear la lógica y la razón para manejar situaciones y circunstancias. Esto te otorga un poder impensable para alterar tus circunstancias y las de los demás. Y recuerda que el poder implica responsabilidad.

17 de marzo

La belleza de elegir

> No eres carne y pelo, sino albedrío. Si tu albedrío es bello, entonces serás bello.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.1.39-40

En la película *El club de la pelea* hay una línea que dice: “No eres tu trabajo, no eres cuánto dinero tienes en tu cuenta de banco. No eres el coche que manejas. No eres el contenido de tu cartera”. Evidentemente nuestro amigo Epicteto nunca vio esa película ni leyó el libro, pero parece que el consumismo de los noventa también existió en la antigua Roma.

Es fácil confundir la imagen que presentamos al mundo con la realidad de quiénes somos, sobre todo cuando los mensajes de los medios enturbian deliberadamente esa distinción.

Puede que hoy te *veas* hermoso, pero si es el resultado de la obsesión vana frente al espejo, los estoicos preguntarían, *¿realmente* eres hermoso? Un cuerpo resultado del esfuerzo es admirable. Un cuerpo cuyo objetivo es impresionar a los miembros del gimnasio, no.

Es lo que los estoicos nos invitan a reflexionar. No en la apariencia de las cosas, sino el esfuerzo, la actividad y las elecciones de las que son resultado.

18 de marzo

Imposible sin tu consentimiento

> Hoy me eximí de todo estorbo, o, por mejor decir, sacudí de mí todo estorbo, visto que el mal no estaba fuera, sino en mi interior, en mis opiniones.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 9.13

En días difíciles podremos decir: “Mi trabajo es agobiante” o “mi jefe es frustrante”. Si tan sólo pudiéramos entender que esto es imposible: alguien no puede *frustrarte*, el trabajo no puede *agobiarte* porque son objetos externos y no tienen acceso a tu mente. Esas emociones, así de reales, provienen de dentro, no de fuera.

Los estoicos utilizan la palabra *hypolêpsis*, “aceptar”: percepciones, pensamientos y juicios en la mente. Lo que asumimos, lo que generamos en la mente por voluntad propia, es nuestra responsabilidad. No podemos culpar a los demás por hacernos sentir estresados o frustrados, así como no podemos culparlos por nuestros celos. La causa está en nuestro interior, ellos sólo son el blanco.

19 de marzo

Sabiduría intemporal

> Estas dos cosas hay que tener a mano: que fuera del albedrío no hay nada ni bueno ni malo y que no hay que adelantarse a los acontecimientos, sino seguirlos.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.10.18

A mediados del siglo XX, había un sacerdote jesuita de nombre Anthony de Mello. Nació en Bombay cuando aún estaba bajo dominio británico. De Mello era una amalgama de muchas culturas y perspectivas: oriental, occidental; incluso tenía formación en psicoterapia. Es interesante ver cómo se desarrolla la sabiduría atemporal a lo largo de distintas escuelas, épocas e ideas. Ésta es una cita del libro de De Mello, *Una llamada al amor*:

> El motivo de mi irritación no se encuentra en aquella persona sino en mí.

Recuerda, cada individuo puede elegir. Siempre tienes el control. La causa de una molestia —o nuestra noción de que algo está mal— surge de nosotros, de nuestras etiquetas o expectativas. Con la misma facilidad podemos cambiar esas etiquetas y la idea de que merecemos ciertos privilegios, y decidir aceptar y amar lo que sucede a nuestro alrededor. Esta sabiduría se ha repetido y descubierto de forma independiente en cada siglo y en cada país desde el principio de los tiempos.

20 de marzo

Listo y en casa

> Mi voluntad sería tener los tormentos lejos de mí; pero si hubiere que padecerlos, será mi deseo comportarme en medio de ellos con fortaleza, honestidad y valor. ¿Por qué no voy a preferir que se evite la guerra? Pero si se produce, mi deseo será soportar con magnanimidad las heridas, el hambre y cuantas desgracias acarrea la fatalidad de la guerra. No soy tan demente para querer enfermar; pero si he de arrostrar la enfermedad, será mi deseo no comportarme ni con impaciencia, ni como una mujer. Así que no es la contrariedad lo deseable, sino la virtud con que soportamos la contrariedad.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 67.4

El presidente estadunidense James Garfield fue un gran hombre —criado en circunstancias humildes, autodidacta y con el tiempo, héroe de la Guerra Civil— cuya presidencia fue interrumpida por la bala de un asesino. En su breve paso por el cargo, se enfrentó a una nación y un partido republicano divididos amargamente. Durante una riña que desafiaba la autoridad de su cargo, se mantuvo firme cuando le dijo a un asesor: “Desde luego que desapruebo la guerra, pero si me la traen a mi puerta, el mensajero me encontrará en casa”.

A eso se refiere Séneca en este pasaje. Estaríamos dementes si *quisiéramos* enfrentar dificultades en la vida, pero estaríamos igual de dementes si fingiéramos que no las enfrentaremos. Por eso cuando toquen a nuestra puerta —como bien podrían hacerlo esta mañana—, asegurémonos de estar preparados para responder. No como cuando nos sorprende un visitante en la madrugada, sino como cuando esperamos a un invitado especial: vestidos, con la actitud adecuada, listos.

21 de marzo

El mejor retiro es aquí, no allá afuera

> Le buscan para solaz el campo, la plata, la montaña; cosas que tú mismo acostumbras a desear con el más vivo anhelo. Todo esto denota vulgaridad de espíritu, teniendo uno en su mano, a cualquier hora, el retirarse en sí mismo. En ningún lugar encuentra el hombre refugio más apacible, más tranquilo, que en su propia alma, sobre todo cuando atesora aquellos bienes que, con una sola ojeada, nos devuelven enseguida la libertad de espíritu: y lo que yo llamo libertad de espíritu no es otra cosa que el estado de un alma bien ordenada. Concédete, pues, constantemente, este descanso y rehazte con él.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 4.3.1

¿Te vas de vacaciones pronto? ¿Estás deseando que llegue el fin de semana para tener paz y tranquilidad? *Tal vez cuando las cosas se calmen o cuando termine esto*. ¿Pero cuántas veces ha funcionado?

El profesor de meditación zen, Jon Kabat-Zinn, acuñó una expresión famosa: “A donde quiera que vayas, ahí estás”. Podemos retirarnos en cualquier momento al mirar en nuestro interior. Podemos sentarnos con los ojos cerrados y sentir nuestra respiración al inhalar y exhalar. Podemos poner algo de música y desconectarnos del mundo. Podemos apagar los aparatos tecnológicos y silenciar esos pensamientos desenfrenados en la mente. Eso nos brindará paz y nada más.

22 de marzo

El indicio de una verdadera educación

> ¿En qué consiste la educación? En aprender a adecuar las presunciones naturales a los objetos en particular según la naturaleza y, además, a distinguir que, de lo existente, unas cosas dependen de nosotros y otras no dependen de nosotros.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 1.22.9-10

Un título colgado en una pared indica que tienes una educación en la misma medida que los zapatos en tus pies indican que estás caminando. Es un inicio apenas suficiente.

De lo contrario, ¿cómo podría tanta gente "educada" tomar decisiones tan poco razonables? ¿O ignorar tantas cosas obvias? En parte es porque olvidan que deberían centrarse sólo en lo que pueden controlar. Un fragmento que sobrevive del filósofo Heráclito expresa esa realidad: "El maestro de la masa es Hesíodo: creen que sabía más que nadie; él, que no descubrió que el día y la benévola son una cosa" [*Fragmentos*, 35].

Así como puedes caminar perfectamente bien sin zapatos, no necesitas entrar a un salón de clases para entender la realidad básica y fundamental de la naturaleza y nuestro papel en ella. Comienza con la consciencia y la reflexión. No sólo una vez, sino cada segundo todos los días.

23 de marzo

El alma encadenada

> Las enfermedades son vicios inveterados, endurecidos, como la avaricia, como la ambición. Éstas se adhieren al alma muy estrechamente y comienzan a ser males continuos suyos. Para definirla en pocas palabras: la enfermedad es un juicio obstinado en el mal, tal como considerar ardientemente deseable lo que sólo suavemente hay que desear.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 75.11

En el desastre financiero de finales de la década de 2000, cientos de personas brillantes y razonables perdieron miles de millones de dólares. ¿Cómo es posible que estas personas tan inteligentes hayan sido tan imprudentes? Conocían el sistema, sabían cómo funcionaban los mercados y habían manejado miles de millones si no es que billones de dólares. Sin embargo, se equivocaron asombrosamente y su error trastornó el mercado global.

No es difícil entender que la avaricia fue parte del problema. La avaricia provocó la creación de mercados complejos, que nadie entendía, para ganar dinero fácil. La avaricia provocó que se hicieran negocios con fondos comunes de deuda. La avaricia impidió que se definiera la situación por lo que era: un castillo de naipes que la más mínima brisa podía derrocar.

No tiene mucho caso criticar a esos individuos después de los acontecimientos, es mejor analizar que la avaricia y los vicios pueden tener un efecto similar en tu propia vida. ¿Qué errores de juicio provocan tus vicios? ¿Qué “enfermedad” podrías padecer?

¿Cómo podría intervenir tu mente racional para regularlos?

24 de marzo

La filosofía está en todo

> Come como hombre, bebe como hombre, arréglate, cásate, ten hijos, ocupa cargos; abstente de insultar, soporta al hermano insensato, soporta al padre, al hijo, al vecino, al compañero de viaje. Muéstranos eso, para que veamos que en verdad has aprendido algo de los filósofos.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.21.5-6

Plutarco, biógrafo romano y admirador de los estoicos, comenzó a estudiar las grandes obras de la literatura romana en su madurez. Sin embargo, como detalla en su biografía de Demóstenes, le sorprendió lo rápido que se empapó de todo: “No tanto he aprendido y conocido las cosas por las palabras cuanto, tomando conocimiento de las cosas, ellas me han conducido a saber las palabras” [*Vidas paralelas IV*].

A esto se refiere Epicteto cuando habla del estudio de la filosofía. Estudia, sí, pero también vive tu vida. Es la única manera de entender a fondo su significado. Y más aún, con el tiempo, sólo a partir de tus actos y elecciones será posible descubrir si te tomaste estas enseñanzas en serio.

Tenlo en mente hoy, de camino al trabajo, rumbo a una cita, al decidir por quién votar, al llamar a tus padres en la noche, al saludar a tu vecino cuando entras a tu casa, al proporcionarle una propina al mensajero, al darle las buenas noches a un ser querido. Todo ello es filosofía. Todo es experiencia que le otorga sentido a las palabras.

25 de marzo

La riqueza y la libertad son gratuitas

> La libertad no se consigue con la saciedad de lo deseado, sino con la supresión del deseo.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 4.1.175

Hay dos maneras de ser rico: conseguir todo lo que quieres o querer todo lo que tienes. ¿Ahora mismo qué es más fácil alcanzar? Lo mismo sucede con la libertad. Si te impacientas, peleas y te esfuerzas por tener más, nunca serás libre. ¿Qué tal si te centraras en lo posible de libertad que ya tienes? Entonces serías libre en este instante.

26 de marzo

¿Qué rige tu facultad rectora?

> ¿Cómo usa de ti mismo tu facultad rectora? En esto estriba todo. Lo demás, o pertenezca o escape a tu libre albedrío, no es más que cadáver y humo.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 12.33

El escritor satírico romano Juvenal es famoso por plantear esta pregunta: *Quis custodiet ipsos custodes*? (¿Quién vigila a los vigilantes?). En cierto sentido, es lo que Marco Aurelio se pregunta y lo que tal vez te preguntes en el transcurso del día. ¿Qué influye la facultad rectora que guía tu vida?

Esto supone una exploración de temas como la biología evolutiva, la psicología, la neurología, incluso el subconsciente. Debido a que estas fuerzas más profundas moldean las mentes más disciplinadas y racionales, puedes ser la persona más paciente del mundo, pero si la ciencia demuestra que tomamos malas decisiones con el estómago vacío, ¿de qué sirve la paciencia?

Así que no te limites al estoicismo, explora las fuerzas que lo impulsan y posibilitan. Aprende qué sustenta esta filosofía que estás estudiando, cómo funcionan la mente y el cuerpo. Entiende no sólo tu facultad rectora —los vigilantes—, también a quién y qué la rige.

27 de marzo

Paga por el valor de las cosas

> [Diógenes de Sínope dijo] que las cosas mejores se venden por muy poco precio, y al contrario.
>
> DIÓGENES LAERCIO, *Vidas y opiniones de los filósofos más ilustres*, 6.10

Puedes comprar un sillón de plumas con diamantes incrustados por casi doscientos mil dólares. También es posible contratar a un asesino por quinientos dólares. Recuérdalo la próxima vez que alguien insista en que el mercado decide el valor de las cosas. El mercado puede ser razonable, pero las personas que lo componen, no.

Diógenes, fundador de la escuela de pensamiento cínica, resaltó el verdadero valor (*axia*) de las cosas, un tema persistente en el estoicismo y que tanto Epicteto como Marco Aurelio plasmaron en su obra. Es fácil perderse. Cuando las personas que te rodean gastan una fortuna en baratijas que no se pueden llevar cuando mueran, podría parecer una buena inversión para ti también.

Pero desde luego que no lo es. Las cosas buenas de la vida valen lo que valen. Las cosas innecesarias no valen la pena, sin importar el precio. La clave es apreciar la diferencia.

28 de marzo

La cobardía es un problema de diseño

> La vida sin una finalidad es inconstante, y si es cierto que debemos ponernos un fin, los principios resultan necesarios. Pienso que admitirás que nada hay más vergonzoso que un hombre vacilante, inseguro y que vuelve tímidamente sus pasos para atrás. Esto no acontecerá en toda circunstancia si no eliminamos aquello que sujeta el ánimo, lo retiene y le impide avanzar y esforzarse con plenitud.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 95.46

El equipo rival muestra superioridad, lleva la delantera desde el principio y nunca tuviste oportunidad de recuperarte. Entras a una reunión de negocios, te toman desprevenido y todo sale mal. Una conversación delicada se intensifica y termina en gritos. Cambiaste de especialidad a la mitad de la carrera y tuviste que volver a empezar y graduarte tarde. ¿Te suena familiar?

Es el caos que resulta por no planear las cosas. No porque los planes sean perfectos, sino porque la gente que no los tiene —como un batallón de soldados de infantería sin un líder fuerte— es más propensa a agobiarse y a tirar la toalla. El entrenador, ganador de un Súper Tazón, Bill Walsh, eludía este riesgo y hacía un esquema para el inicio de sus juegos. “Si quieren dormir durante la noche antes del partido, estructuren sus veinticinco jugadas en la mente la noche previa. Pueden entrar al estadio e iniciar el juego sin estrés”, dijo en una conferencia sobre la planificación de los juegos. Así también se puede ignorar un par de puntos en contra en el inicio del juego o una sorpresa del oponente; es irrelevante, ya tienes tu estrategia.

No intentes improvisar sobre la marcha, ten un plan.

29 de marzo

¿Por qué tienes que impresionar a esas personas?

> Si alguna vez quisieras volverte hacia las cosas exteriores a fin de complacer a alguien, debes saber que eso significa que has extraviado tu camino en la vida. Concéntrate, pues, en todo, con ser un filósofo; y si quieres aparecer ante los ojos de otros como filósofo, aparece como tal ante ti mismo, y que eso te baste.
>
> EPICTETO, *Enquiridión*, 23

¿Acaso no hay nada más triste que esforzarnos por impresionar a alguien? Cuando examinamos, en retrospectiva, las cosas que hacemos para ganarnos el visto bueno de los demás, éstas pueden parecer resultado de una demencia temporal. De repente vestimos ropa incómoda y ridícula que, según nos han dicho, está de moda, comemos y hablamos diferente, y ansiamos esa llamada o mensaje. Una cosa sería hacer estas cosas porque nos gustan, pero no es así. Es el medio para conseguir un fin: que alguien nos dé su visto bueno.

Como Marco Aurelio señala repetidamente, la ironía es que esas personas cuya opinión valoramos no son tan extraordinarias. Tienen fallas, se distraen y asombran por toda clase de tonterías. Lo sabemos y, sin embargo, no queremos pensar en ello. Citando *El club de la pelea* de nuevo: “Compramos cosas que no necesitamos para impresionar a personas que no nos caen bien”.

¿Acaso no suena ridículo? Más aún, ¿no te distancia enormemente de la serenidad y seguridad que la filosofía puede brindar?

30 de marzo

Razona en todo momento

> Recorre tu mismo principio rector, el del universo, el de tu prójimo: el tuyo, para conseguir un espíritu de justicia; el del universo, para que reflexiones de qué conjunto eres parte; el del prójimo, para saber si debes culparle de ignorancia o de reflexión, haciéndote cargo al mismo tiempo de que es tu pariente.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 9.22

Si la razón no rige nuestras vidas, ¿entonces qué las rige? ¿Los impulsos? ¿Los caprichos? ¿La imitación? ¿Los hábitos irreflexivos? Cuando examinamos nuestra conducta pasada, es triste darnos cuenta con qué frecuencia no actuamos de forma consciente o premeditada, sino movidos por fuerzas que no nos tomamos la molestia de evaluar. También resulta que son instancias de las que muy probablemente nos arrepentiremos.

31 de marzo

Eres producto de tu formación

> El perseguir imposibles es locura. Y es imposible que los malvados no cometan tales acciones.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 5.17

Un perro al que le permitan perseguir coches, perseguirá coches. Un niño al que nunca le pongan límites, será un malcriado. Un inversionista sin disciplina no es un inversionista, sino un apostador. Una mente sin control de sí misma, que no entiende su capacidad para regularse, será manipulada por sucesos externos e impulsos irreflexivos.

Ésta no puede ser tu realidad, así que debes estar al tanto de ello. Debes recurrir a la formación e instaurar hábitos para sustituir la ignorancia y la falta de disciplina. Sólo entonces empezarás a comportarte y actuar diferente. Sólo entonces dejarás de buscar lo imposible, lo obtuso y lo innecesario.

Abril

•

Pensamiento imparcial

1 de abril

El color de tus pensamientos

> Tu inteligencia será cual la hagan tus ideas habituales; pues el alma queda imbuida de sus ideas.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 5.16

Si todos los días doblas tu cuerpo para que adopte una posición sentada por mucho tiempo, la curvatura de la columna cambia. Un doctor puede saber por una radiografía (o autopsia) si esa persona desempeñó su trabajo sentada. Si todos los días metes los pies en unos zapatos de vestir diminutos y estrechos, los pies también adoptan esa forma.

Es lo mismo con la mente. Si tienes una perspectiva constantemente negativa, dentro de poco todo te parecerá malo. Ciérrala y también serás de mente negativa. Llénala con los pensamientos incorrectos y tu vida tendrá el mismo color.

2 de abril

Vigila a qué permites la entrada

> La farsa de la vida, la guerra, el temor, el estupor, la servidumbre, irán borrando en ti, de día en día, aquellos principios sagrados que tus estudios sobre la naturaleza te dan a entender y que respetas honradamente.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 10.9

¿Qué tan difícil es hacer lo correcto cuando te rodea gente con estándares muy bajos? ¿Qué tan complicado es ser positivo y empático dentro de la burbuja negativa del murmullo de la televisión? ¿Qué tan difícil es centrarte en tus asuntos si el dramatismo y conflicto de los demás te distrae?

Inevitablemente todos estaremos expuestos a estas influencias en cierto momento, sin importar lo mucho que intentemos eludirlas. Pero cuando ocurra, nadie dice que debemos permitir que se impregnen en nuestra mente. Tenemos la capacidad para poner una barrera y decidir a qué permitir la entrada. Puede ser que visitas inesperadas se presenten en tu casa, pero no tienes que invitarlos a que se queden a cenar. No tienes que dejarlos entrar en tu mente.

3 de abril

Engañado y dividido

> La realidad nos confunde: dilucidémosla. En lugar del bien abracemos el mal; tenemos deseos contrarios a los que tuvimos; nuestros votos, nuestros proyectos pugnan entre sí.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 45.6

Una mujer asegura que quiere conocer a un buen tipo y casarse, sin embargo, convive con idiotas. Un hombre dice que desearía encontrar un buen trabajo, pero ni siquiera se ha molestado en buscarlo. Ejecutivos intentan desarrollar dos estrategias a la vez —se le denomina opción mixta— y les sorprende que ninguna resulte.

Todas estas personas están engañadas y divididas, como nos pasa también a nosotros. Una mano le tiende una trampa a la otra. En palabras de Martin Luther King: “En nuestras vidas se desarrolla una especie de guerra civil”, una guerra entre el lado bueno y malo del alma de cada individuo.

Los estoicos aseguran que esa guerra suele ser el resultado de nuestros deseos contradictorios, nuestros juicios retorcidos o pensamientos parciales. No nos detenemos a preguntarnos: *Bien, ¿en el fondo qué quiero? ¿Qué estoy buscando con esto?* Si lo hiciéramos, nos daríamos cuenta de los deseos conflictivos e inconsistentes que albergamos. Y entonces dejaríamos de sabotearnos.

4 de abril

No permitas que se te suba a la cabeza

> Mira bien de no “cesarizarte” de pies a cabeza, de impregnarte de este sentimiento de majestad, como suele suceder. Consérvate, pues, simple, honesto, puro, grave, natural, amigo de la justicia, piadoso, benévolo, afectuoso, firme en el cumplimiento de los deberes. Lucha por conservarte, tal cual quiso hacerte la filosofía. Reverencia a los dioses, protege a los hombres. Breve es la vida. El solo fruto que se puede sacar de esta existencia terrestre son las santas disposiciones del ánimo y las acciones sugeridas por el bien común.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.30

Es difícil siquiera imaginar cómo fue la vida de Marco Aurelio, no nació emperador ni obtuvo el puesto deliberadamente; se lo otorgaron. No obstante, de repente se convirtió en el hombre más rico del mundo, líder del ejército más poderoso de la tierra, gobernante del imperio más vasto en la historia, un dios entre los hombres.

Con razón escribió mensajes como éste para mantener los pies en la tierra. Sin ellos, quizás habría perdido de vista lo importante, habría sido víctima de las mentiras de todo aquel que necesitaba algo de él. Y aquí estamos, sin importar lo que hagamos, corremos el riesgo de perder la cabeza.

Cuando tenemos éxito, debemos asegurarnos de que no nos cambie, de mantener nuestro carácter, sin importar la tentación de transformarnos. La razón debe regir sin importar la buena suerte que se nos presente.

5 de abril

Confía, pero comprueba

> Lo primero, no te dejes arrebatar por [la] intensidad [de la representación], sino di: "Espérame un poco, representación; deja que vea quién eres y de qué tratas, deja que te ponga a prueba".
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.18.24

Una de las maravillas de la mente es la rapidez con la que puede entender y clasificar todo. Como dice Malcolm Gladwell en *Blink: inteligencia intuitiva*, constantemente tomamos decisiones en fracciones de segundos que se basan en años de experiencia y conocimiento. Del mismo modo, empleamos esa habilidad para confirmar prejuicios, estereotipos y suposiciones. Queda claro que el primer patrón es una fuente de fortaleza y el segundo una gran debilidad.

Perdemos muy poco haciendo una pausa para considerar nuestras ideas: *¿De verdad esto es tan malo? ¿Conozco bien a esta persona? ¿Por qué esto me provoca sentimientos tan intensos? ¿Acaso la ansiedad contribuye a esta situación? ¿Qué tiene esto de especial?*

Al plantearnos estas preguntas —al poner a prueba nuestras impresiones como recomienda Epicteto— es menos probable que nos dejemos llevar por ellas o actuemos basados en una impresión equivocada o parcial. Seguimos teniendo la libertad de emplear nuestros instintos, pero como dice el proverbio ruso, siempre debemos "confiar, pero comprobar".

6 de abril

Prepárate para la negatividad

> Apenas amanezca, hazte en tu interior esta cuenta: hoy tropezaré con algún entrometido, con algún ingrato, con algún insolente, con un doloso, un envidioso, un egoísta. Todos estos vicios les sobrevinieron por ignorancia del bien y del mal. Pero yo, habiendo observado que la naturaleza del bien es lo bello, y que la del mal es lo torpe, y que la condición del pecador mismo es tal que no deja de ser mi pariente… no puedo recibir afrenta de ninguno de ellos, porque ninguno podría mancharme con su infamia. No puedo tampoco enojarme contra mi pariente ni aborrecerle, que hemos sido creados para ayudarnos mutuamente.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 2.1

Puedes estar seguro de que en algún momento del día vas a interactuar con alguien que se comporte como idiota (todos lo hemos hecho). La pregunta es: ¿estarás preparado?

Este ejercicio me recuerda un chiste del escritor y humorista del siglo XVIII Nicolas Chamfort, quien dijo que si "te tragas un sapo todas las mañanas", estarás fortalecido para enfrentar todo lo asqueroso que te pueda suceder en el transcurso del día. ¿No es mejor entender —al despertar— que en ocasiones los demás se comportan con egoísmo e ignorancia (el sapo), que digerirlo todo el día?

Sin embargo, esto tiene una segunda parte, al igual que la cita de Marco Aurelio: "Ninguno podría mancharme con su infamia. No puedo tampoco enojarme contra mi pariente ni aborrecerle". Prepararse no consiste en rechazar a todo el mundo por adelantado. Sino que tal vez, como te has preparado, podrás responder con paciencia, perdón y comprensión.

7 de abril

Espera cambiar de opinión

> Dos cosas hay que arrancar de los hombres: la opinión arbitraria y la desconfianza. Una opinión arbitraria es creer que a uno no le falta nada; desconfianza, el suponer que no es posible ser feliz entre tantas vicisitudes.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.14.8

¿Con cuánta frecuencia comenzamos algún proyecto con la seguridad de saber exactamente cómo se desarrollará? ¿Con cuánta frecuencia nos reunimos con personas y creemos saber exactamente quiénes son? ¿Con cuánta frecuencia estas suposiciones resultan ser totalmente falsas?

Por eso debemos luchar contra nuestras propensiones e ideas preconcebidas: porque son una carga. Pregúntate: *¿Qué es lo que no he considerado? ¿Por qué esto es así? ¿Soy parte del problema o la solución? ¿Podría estarme equivocando?* Ten especial cuidado en aceptar lo que no sabes y después contrástalo con los conocimientos que sí tienes.

Recuerda, si esta filosofía tiene una enseñanza esencial es que no somos tan inteligentes ni sensatos como creemos. Si queremos ser sensatos, hay que cuestionar y ser humildes, no, como muchos creen, con certeza, desconfiados y arrogantes.

8 de abril

El precio de aceptar falsificaciones

> Fijaos en lo que se refiere a la moneda: en lo que parece que nos concierne en algo, cómo hemos inventado un arte y de cuántos medios se sirve el perito para el contraste de las monedas… ponemos mucha atención en el juicio de las cosas que nos pueden engañar, pero en lo que se refiere al desdichado regente, aceptamos sin miramientos, bostezando y dormidos, cualquier representación. Porque el castigo no se nos viene encima.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 1.20.8; 11

Cuando las monedas eran mucho más rudimentarias, la gente tenía que dedicar mucho tiempo a verificarlas para comprobar que la moneda que había recibido era genuina. La palabra griega *dokimazein* quiere decir “ensayar” o comprobar la calidad de un mineral. Era común que los comerciantes fueran suficientemente habilidosos como para verificar la moneda lanzándola contra una superficie dura y escuchar la nota que emitía. Incluso, hoy en día, si alguien te diera un billete de mil pesos, tal vez lo frotarías con los dedos o lo verías a contraluz para verificar que no sea falso.

Todo esto para una moneda imaginaria, un invento de la sociedad. El punto de esta metáfora es resaltar cómo nos empeñamos en comprobar si el dinero es real; en cambio, aceptamos ideas o suposiciones que podrían cambiarnos la vida, sin cuestionarlas. Una hipótesis irónica de este tipo: tener mucho dinero te hace rico, o que, si muchas personas creen algo, debe ser cierto.

Tendríamos que confirmar estas nociones con el mismo cuidado que un empleado de una casa de cambio. Como nos recuerda Epicteto: “La mayor y primera tarea del filósofo es poner a prueba

las representaciones y juzgarlas y no aceptar ninguna sin haberla puesto a prueba” [*Disertaciones*, 1.20.7-8].

9 de abril

Verifica tus impresiones

> Ejercítate entonces en seguir el camino recto, diciendo a toda tosca apariencia: “Eres sólo una apariencia y de ningún modo lo que pareces ser”. Examínala según los criterios que posees, y, sobre todo, según este primero y principal: si tiene relación con las cosas que dependen de uno mismo o con las que no dependen de uno mismo; y si forma parte de estas últimas, estate presto a decir que no te concierne.
>
> EPICTETO, *Enquiridión*, 1.5

En un mundo hipersaturado de políticas y procesos, algunos van en la dirección contraria. Líderes audaces “confían en su instinto”. Un gurú espiritual dice que es importante dejar “que tu cuerpo te guíe”. Un amigo que intenta ayudarnos para tomar una decisión difícil podría preguntar: “¿Qué *crees* que es lo correcto?”.

Estos enfoques en la toma de decisiones contradicen numerosos estudios de caso en los que los instintos de los individuos los han metido en problemas. ¡Nuestros sentidos siempre se equivocan! Como animales sujetos a la lenta fuerza de la evolución, hemos desarrollado toda clase de técnicas heurísticas, propensiones y respuestas emocionales que seguro funcionaron bien en la sabana, pero que en el mundo actual son completamente contraproducentes.

Parte del estoicismo consiste en cultivar la consciencia y tener perspectiva para analizar tus sentidos, cuestionar su precisión y proceder sólo con los positivos y constructivos. Sí, es tentador prescindir de la disciplina y el orden, y hacer lo que se siente bien, pero si nuestros múltiples arrepentimientos de la juventud sirven de algo, lo que se *siente* bien *ahora*, no siempre tendrá vigencia.

Sospecha de tus sentidos. De nuevo, confía, pero siempre comprueba.

10 de abril

Los juicios provocan molestia

> Los hombres se sienten molestos no por las cosas que les suceden, sino por las ideas que tienen acerca de las cosas.
>
> EPICTETO, *Enquiridión*, 5

El guerrero y samurái Musashi identificó una diferencia entre nuestro "ojo perceptor" y nuestro "ojo observador". El ojo observador ve lo que es. El ojo perceptor ve el supuesto significado de las cosas. ¿Cuál crees que causa mayor angustia?

Un suceso es inanimado, es objetivo, es simplemente lo que es; es lo que nuestro ojo observador ve.

Esto me arruinará. ¿Cómo me pudo haber pasado esto? ¡Ah! Es culpa de tal y cual. Aquí está nuestro ojo perceptor. Despierta molestia y después culpa al suceso.

11 de abril

Si quieres aprender, hazlo con humildad

> Expulsa la opinión injustificada. Pues es imposible empezar a aprender lo que uno cree saberse.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.17.1

De todos los estoicos, Epicteto es el más cercano a un verdadero maestro. Tenía una escuela y daba clases. De hecho, su sabiduría nos llega gracias a uno de sus alumnos que tomó muy buenos apuntes. Una de las cosas que lo frustraba de sus estudiantes de filosofía —y que ha frustrado a profesores universitarios desde el principio de los tiempos— es que los alumnos aseguran querer que les enseñen, pero en el fondo creen que ya lo saben todo.

La realidad es que todos somos culpables de pensar que lo sabemos todo y todos aprenderíamos más si pudiéramos prescindir de esa actitud. Sin importar lo inteligentes o exitosos que seamos, siempre hay alguien más inteligente, más exitoso y más sensato que nosotros. Emerson lo expresó muy bien: “Todo hombre que conozco es superior a mí en algún sentido. En ese sentido, aprendo de él”.

Si quieres aprender, si quieres mejorar tu vida, buscar maestros, filósofos y libros es un buen comienzo. Pero este enfoque sólo será efectivo si eres humilde y estás dispuesto a renunciar a opiniones que te hayas formado.

12 de abril

Rechaza regalos tentadores

> Atreo: ¿Quién rechaza los dones que derrama la fortuna?
> Tiestes: Todo el que sabe por experiencia lo fácil que se disipan.
>
> SÉNECA, *Tiestes*, 536

Tiestes es una de las obras más oscuras y perturbadoras de Séneca. Incluso dos mil años después sigue siendo un clásico del género de la tragedia. Sin revelar la trama, la cita proviene de la escena en la que Atreo intenta atraer a su odiado hermano Tiestes para que caiga en una trampa cruel, ofreciéndole regalos tentadores y generosos. Al principio, Tiestes los rechaza ante el desconcierto absoluto de su enemigo.

Normalmente nos sorprende cuando alguien rechaza un regalo costoso, un puesto de honor o un éxito. El general William T. Sherman rechazó rotundamente distintas ofertas para ser presidente de Estados Unidos. Llegó a decir: “No aceptaré ser candidato y no ejerceré si soy elegido”. Si su amigo Ulysses S. Grant hubiera hecho una declaración así de shermaniana (como se conoce en la actualidad a ese tipo de rechazos), sin duda se hubiera salvaguardado de los cambios tan desastrosos que vivió.

Pese a sus dudas iniciales, Tiestes terminó sucumbiendo a la tentación y aceptó los “dones de la fortuna”, lo cual resultó un ardid que ocultaba una desdicha devastadora. No todas las oportunidades implican peligro, pero el objetivo de la obra era recordarnos que nuestra atracción por lo nuevo y ostentoso nos puede meter en serios problemas.

13 de abril

Menos es más

> Al hacer algo, que no sea de mal agrado, ni sin respeto al bien común, ni sin previo examen, ni braceando en sentido opuesto. No adorne la extremada finura tu pensamiento. Habla poco, abraza pocos negocios… mantén un semblante placentero, desembarazado de todo ministerio externo y de toda tranquilidad procurada por los otros. Conviene, pues, mantenerse recto sobre sí, sin necesidad de ser enderezado.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 3.5

En muchos aspectos de la vida es pertinente el dicho “menos es más”. Por ejemplo, los escritores que admiramos suelen ser maestros de la economía y la brevedad del lenguaje. Lo que dejan fuera es igual de importante —a veces hasta más— que lo que incluyen. Philip Levine tiene un poema titulado “Él nunca utilizaría una palabra que no hiciera falta”. Y en *Hamlet* se encuentra el mejor ejemplo de todos, la réplica de la reina Gertrudis después de un discurso extenso y retórico de Polonio: “Más sustancia y menos retórica”, le dice. ¡Ve al grano!

Imagina al emperador romano, con su público cautivo y poder ilimitado, recordándose no ser una persona de “demasiadas palabras y demasiadas acciones”. Tenlo en mente la próxima vez que te sientas excesivo o un poco arrogante, la próxima vez que tengas ganas de impresionar a los demás.

14 de abril

Sé un experto en lo importante

> Créeme, es mejor sacar las cuentas de la vida de uno que las del trigo público.
>
> SÉNECA, *Sobre la brevedad de la vida*, 18.3-4

Vaya cosas en las que algunos son expertos: deportes de fantasía, datos sobre famosos, mercados de materias primas o de utensilios derivados, los hábitos de higiene del clero del siglo XIII.

Podemos ser muy buenos en lo que nos dedicamos o hábiles en una práctica por la que quisiéramos nos pagaran. Sin embargo, nuestras propias vidas, hábitos y tendencias pueden ser un misterio para nosotros mismos.

Séneca escribía este importante recordatorio a su suegro quien estuvo a cargo del granero de Roma. Después revocaron su puesto por motivos políticos. Séneca sugería que no importaba, que ahora podía centrar su energía a su vida interna.

Cuando llegue el final de tu vida plantea: ¿qué conocimientos son más valiosos? ¿Tu comprensión sobre los asuntos de la vida y la muerte o los datos de los Osos de Chicago de la temporada 1987? ¿Qué ayudará más a tus hijos? ¿Tu comprensión de la felicidad y el sentido de la vida o seguir las noticias políticas más importantes todos los días durante treinta años?

15 de abril

Paga impuestos

> Ningún revés me sobrevendrá jamás que lo asuma con tristeza, con rostro enojado, ningún tributo pagaré contrariado. Todos los infortunios ante los cuales gemimos, por los cuales nos atemorizamos son tributos a la vida: no esperes, Lucilio querido, ni pidas verte libre de ellos.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 96.2

Cuando llega la hora de pagar impuestos, tal vez pienses como muchos: te quejes de que tengas que pagarle al gobierno. *¿Cuarenta por ciento de mis ingresos a esa gente? ¡¿Y para qué?!*

Lo primero, [en muchos países] los impuestos se destinan a programas y servicios que seguro das por hecho. En segundo lugar, ¿te crees muy especial? La gente lleva milenios quejándose de pagar impuestos y ahora está muerta. Supéralo. Tercero, es un buen dilema, mucho mejor que ganar tan poco que no te quede nada para pagarle al gobierno o vivir en anarquía y tener que pagar por cada servicio básico en una lucha contra la naturaleza.

Lo más importante es que los impuestos fiscales no son los únicos que pagas, sólo son los financieros. Todo lo que hacemos implica una cuota. Esperar es un impuesto a los viajes. Los rumores y los chismes son impuestos al hecho de ser una persona pública, las desavenencias y frustraciones ocasionales son impuestos que pagan hasta las relaciones más felices, el robo es un impuesto sobre la abundancia y la posesión de cosas que otros quieren tener, el estrés y los problemas son aranceles implícitos en el éxito; y así sucesivamente.

Hay muchos impuestos en la vida. Puedes condenarlos, puedes esforzarte mucho —pero inútilmente— para evadirlos o simplemente

puedes pagarlos y disfrutar los frutos que te quedan.

16 de abril

Observa la causa y el efecto

> Conviene atender, palabra por palabra, a lo que se está diciendo y a cada uno de los impulsos de lo que se está haciendo. Y a la verdad, en este último caso, importa mirar ante todo a qué fin se refiere el intento; pero en el otro, deberá repararse bien en el significado de las palabras.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.4

Gracias al trabajo del psicólogo Albert Ellis, el estoicismo llegó a millones de personas mediante lo que se denomina terapia cognitivo-conductual. Como terapia, ésta ayuda a los pacientes a identificar patrones destructivos en sus pensamientos y conducta para que, con el tiempo, puedan gestionarlos y dirigirlos en una dirección más positiva.

Desde luego, Marco Aurelio no tuvo formación como psicólogo, pero sus palabras son igual de importantes que las de cualquier médico. Te pide ser observador de tus propios pensamientos y de las acciones que dichos pensamientos provocan. ¿De dónde provienen? ¿Qué propensiones contienen? ¿Son constructivos o destructivos? ¿Te invitan a cometer errores o adoptar conductas de las que después te arrepientes? Identifica patrones, así como el encuentro de la causa y el efecto.

Sólo así se rompen los patrones conductuales negativos y sólo entonces se pueden lograr mejoras en la vida real.

17 de abril

No hay pena sin delito

> Expulsa de ti esa opinión, y se suprimirá la queja: “Se me ha infamado”. Suprime esta queja, y se suprimirá toda injuria.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 4.7

Una palabra puede tener diversos significados. Una acepción puede ser severa y otra completamente inocente. La misma palabra puede ser una ofensa o significar “ayudante de cocina”. Del mismo modo, una expresión sarcástica difiere drásticamente de algo mordaz y malintencionado.

La interpretación de un comentario o palabra tiene muchísimo peso. Es la diferencia entre ser gracioso o herir a alguien. La diferencia entre provocar una pelea o que dos personas se entiendan.

Por eso es muy importante controlar las propensiones y perspectivas de nuestras interacciones. Cuando escuchas o ves algo, ¿qué interpretación te precipitas a hacer? ¿Cuál es tu interpretación, por defecto, de las intenciones de alguien más?

Si te gustaría sentirte herido o molesto con menos frecuencia, entonces asegúrate de que tus interpretaciones de lo que digan los demás lo permitan. Si infieres lo correcto en las acciones de alguien o en sucesos externos, será mucho más probable que tengas la reacción correcta.

18 de abril

Las opiniones son…

> ¿Qué es la desdicha? Una opinión. ¿Qué son la rivalidad, la disensión, el reproche, la acusación, la impiedad, la charlatanería? Todo eso son opiniones y nada más, y opiniones sobre cosas ajenas al albedrío como si se tratara de bienes y males. Que alguien lleve esa actitud a lo que depende del albedrío y yo le doy palabra de que se mantendrá en calma, sea como sea lo que le rodee.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.3.18-19

Todo el mundo tiene opiniones.

Considera todas las opiniones que tienes: sobre el clima, sobre los principios de los liberales y conservadores, que si el comentario de tal persona fue grosero o no, si eres exitoso o no, y así sucesivamente. Constantemente observamos el mundo y damos nuestra opinión de lo que vemos. Y con frecuencia a nuestra opinión la definen dogmas (religiosos o culturales), la idea de que merecemos ciertos privilegios, expectativas y en algunos casos, la ignorancia.

¡Con razón nos molestamos con tanta frecuencia! ¿Y si prescindiéramos de estas opiniones? Intentemos eliminarlas (*ekkoptein*, cortar o derribar) de nuestras vidas para que las cosas simplemente *sean*. Ni buenas ni malas, sin influencia de nuestra opinión o juicios. Que sólo *sean*.

19 de abril

Nuestra esfera de impulsos

> “Conviene —dice el mismo Epicteto— aprender el arte de dar su consentimiento” y, en la parte de su libro que trata de los impulsos: “Conviene poner atención en obrar con la debida reserva, para mirar el bien público, para conseguir lo que responde al mérito de cada cosa”.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 11.37

Aquí tenemos al emperador —el hombre más poderoso del mundo, citando en su diario la sabiduría de un antiguo esclavo (y por lo que sabemos, Marco Aurelio pudo haber conseguido los apuntes de las clases de Epicteto directamente de uno de sus antiguos alumnos). En el fondo esa sabiduría se centraba en la rendición y en actuar para el bien común, en los límites de nuestro poder y la importancia de controlar nuestros impulsos, algo que toda persona con autoridad debería saber.

Parece que es poco frecuente que el poder y la falta de él entren en la misma órbita, pero cuando lo hacen, pueden cambiar el mundo. Pensemos que el presidente Abraham Lincoln conoció, se escribió y aprendió de Frederick Douglass, otro antiguo esclavo de una inteligencia y percepción considerables.

En todo caso, esos hombres vivieron cumpliendo los principios aquí expresados: que en nuestra vida, ya sea que seamos muy poderosos o lo contrario, es preciso dar cabida a lo que pueda suceder y darle importancia al bien común y al valor real de las cosas. Y sobre todo, estar dispuestos a aprender de cualquiera, sin importar cuál sea su situación en la vida.

20 de abril

Lo verdaderamente bueno es sencillo

> Cuál sea la naturaleza de aquellas cosas que en el concepto del vulgo se estiman como bienes, podrás colegirlo de esto que te diré ahora.
>
> Supongamos que un hombre repute por verdaderos bienes ciertas cosas existentes, como la sabiduría, la templanza, la justicia, la fortaleza. Después de haber hecho de antemano el debido concepto de estas virtudes, no podría él oír aquel verso: "Posee tantas riquezas…".
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 5.12

¿Es tan controvertido decir que por un lado hay cosas que la gente valora (y te presiona para que también valores) y por otro, cosas que realmente son buenas? ¿O cuestionar si la fama y la fortuna son todo lo que se dice de ellas? Como Séneca observó en *Hércules en el Eta*:

> ¡Oh, si se abrieran los pechos de los ricos!,
> ¡qué grandes miedos su elevada fortuna levanta en su interior! [645].

En el transcurso de los siglos, las personas han asumido que la riqueza es un tónico maravilloso que lo cura todo, la infelicidad y los problemas. De lo contrario, ¿por qué trabajar tanto para conseguirlo? Sin embargo, una vez que ya tenían el dinero y el estatus que ansiaban, descubrían que no era como esperaban. Pasa lo mismo con tantas cosas a las que aspiramos sin meditarlo bien.

Por otra parte, el "bien" por el que abogaban los estoicos es mucho más sencillo y directo: sabiduría, control de uno mismo,

justicia, valor. Quien logra estas virtudes discretas no padece el remordimiento del comprador.

21 de abril

No te distraigas

> Cuando relajes un momento la atención, no te pienses que la recuperarás cuando quieras, sino ten a mano que, por el error de hoy, por fuerza tus asuntos irán peor en lo demás… ¿Es posible que uno ya no se equivoque? Imposible; pero sí es posible tender constantemente a no equivocarse. Pues sería deseable que, sin relajar nunca esta atención, quedáramos aparte, al menos, de unos pocos errores.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 4.12.1, 19

En su libro *Atención plena: el poder de la concentración*, Winifred Gallagher, cita a David Meyer, científico cognitivo de la Universidad de Michigan: “Einstein no inventó la teoría de la relatividad mientras trabajaba simultáneamente en diferentes tareas en la oficina suiza de patentes”. Fue después, cuando *realmente* tuvo tiempo para centrarse y estudiar. La atención es importante y en una época en la que cada nueva aplicación, página web, artículo, libro, tuit y post se pelean por nuestra atención, su valor ha aumentado.

En parte, Epicteto dice que la atención es un hábito y que la distracción fomenta malos hábitos y da pie a los errores.

Nunca completarás todas tus labores si permites que cada interrupción mínima te distraiga. Tu atención es uno de tus recursos más importantes. ¡No la desperdicies!

22 de abril

Los indicios de una persona racional

> He aquí las características del alma racional: se ve a sí misma, se analiza a sí misma, se amolda cual ella quiere. Recoge ella misma el fruto que produce… Ella alcanza… su término propio.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 11.1

Para ser racional hoy, tenemos que hacer sólo tres cosas:

Primero, debemos mirar al interior.

Segundo, debemos examinarnos con ojo crítico.

Por último, debemos tomar nuestras propias decisiones: sin la interferencia de propensiones ni nociones populares.

23 de abril

La mente es toda tuya

> Tres son los elementos de que has sido formado: cuerpo, espíritu, inteligencia. Los dos primeros son tuyos en cuanto conviene que los cuides; sólo el tercero es tuyo propio.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 12.3

Una enfermedad puede causar estragos en el cuerpo, puedes sufrir una lesión o quedar discapacitado en un accidente repentino. Pueden apresarte o torturarte. Puedes respirar el último aliento porque te ha llegado la hora o porque alguien te lo ha quitado. La respiración puede exaltarse por esfuerzo excesivo o alguna enfermedad. Pero hasta el final, la mente es nuestra.

No quiere decir que las otras dos partes de la vida que Marco Aurelio menciona —cuerpo y espíritu— no importen, pero son menos “nuestras” que la mente. No dedicarías mucho tiempo a arreglar una casa que rentas, ¿o sí? Nuestra mente es nuestra, así de simple. Asegurémonos de tratarla bien.

24 de abril

Un uso productivo para el odio

> Igual que se tiene idea de lo que son las viandas cocidas y otros alimentos semejantes, al decir que esto es un cadáver de pescado, aquello un cadáver de pájaro o de lechón; o también que el falerno no es más que el jugo de un género de uva; la toga pretexta, lana de oveja teñida en sangre de marisco; y por lo respectivo al placer del amor, que no es éste más que un contacto de nervios y excreción del humor, acompañado de una convulsión; igual que estas ideas alcanzan de lleno los mismos objetos y penetran en su interior, de su suerte que se ve lo que son en realidad; del mismo modo conviene obrar en todo el discurso de la vida.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.13

Hay un ejercicio estoico que bien podría describirse como expresión despectiva. Los estoicos emplean un lenguaje casi cínico para descomponer algunas de las cosas más codiciadas y lujosas de la vida. Es el caso de la expresión de Marco Aurelio sobre el amor, ¿por qué diría algo así? Bien, si te tomas un momento para pensar en el amor con esa perspectiva absurda, es menos probable que pases penurias buscándolo. Es hacer un contrapeso a la propensión natural que tenemos hacia algo que se siente bien.

Podemos emplear esta misma perspectiva para muchas cosas que la gente valora. Por ejemplo, imagina a la persona de esa foto que causa envidias en las redes sociales, preparándola con esmero. ¿Deseas un ascenso laboral importante? Piensa en las vidas de los que supuestamente son exitosos, ¿aún lo quieres? Siempre ambicionamos más dinero y no desprendernos de él, pero ¿si pensamos que está repleto de bacterias y mugre? Esa persona

hermosa y perfecta a quien admiras desde lejos, ¿si está soltera es porque alguien debió haberla dejado?, porque debe tener *algo* malo.

Este ejercicio no te convertirá en cínico, pero sí te proporcionará un poco de la tan necesaria objetividad.

25 de abril

No tiene nada de malo equivocarse

> Si alguien pudiese convencerme y hacerme patente que no pienso ni obro rectamente, de grado cambiaría mi conducta. Busco la verdad que no ha dañado nunca a ninguno; que es dañarse, por el contrario, obstinarse en su error y en su ignorancia.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.21

Una vez alguien intentó discutir con el filósofo Cicerón citando algo que él mismo había dicho o escrito. Dicha persona aseguraba que Cicerón afirmaba una cosa en ese momento, pero que en el pasado había creído otra. Su respuesta fue: “Nosotros, por el contrario, vivimos el día a día y decimos todo lo que golpea nuestra mente por su probabilidad y por esa razón somos los únicos libres” [*Disputaciones tusculanas*, 5.11.33].

A nadie debería avergonzarle cambiar de parecer, para eso es la mente. Según Emerson: “La coherencia necia es el duende de las mentes pequeñas, adorado por los pequeños dirigentes, filósofos y teólogos”. Por eso nos esforzamos tanto por aprender y empaparnos de sabiduría. Sería vergonzoso si *no* pudiéramos descubrir que en el pasado nos equivocamos.

Recuerda: eres libre. Cuando alguien señale un defecto legítimo en tus principios o acciones, no te está criticando. Está presentando una mejor alternativa. ¡Acéptala!

26 de abril

En el entrenamiento pasan cosas

> En los ejercicios gimnásticos, alguno, a no dudarlo, nos habrá arañado con sus uñas o, echándosenos encima, nos habrá arremetido con la cabeza. Pero ni lo damos a entender, ni nos ofendemos, ni le calificamos en lo sucesivo de traidor. Ciertamente nos guardamos de él, pero no como de un enemigo ni con desconfianza, sino que le hurtamos el cuerpo con ánimo benévolo. Así suceda aproximadamente en las otras coyunturas de la vida. No paremos mientes en muchas cosas que hacen aquellos hombres que son, por decirlo así, nuestros compañeros de gimnasio. Es posible, efectivamente, como decía, esquivarlos sin odiarlos ni tenerlos por sospechosos.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.20

Si consideramos que todos los días y situaciones son una especie de ejercicio de entrenamiento, de repente parece que nos involucramos menos. De repente eres más generoso a la hora de interpretar tus errores y los ajenos. Sin duda, es una actitud más resiliente que fingir que en cada encuentro nos jugamos el campeonato.

Cuando recibas un codazo o un golpe injusto, sacúdete el dolor y recuerda: *Estoy aprendiendo. Mi sparring también está aprendiendo. Los dos estamos practicando, es todo. Lo conozco un poco más y, a partir de mi reacción, también él me conocerá un poco más.*

27 de abril

Dale la vuelta

> Da una vuelta al cuerpo, contémplalo cual es de suyo, y cómo será cuando haya envejecido, enfermado, muerto.
>
> Corta es la vida de quien alaba y de quien es alabado, de quien se acuerda de alguien y de quien es recordado. Además, acontece esto en un rincón del mundo; y aun allí no logran ponerse todos de acuerdo; ni siquiera uno solo suele ir acorde consigo mismo. ¡Y toda la tierra no es más que un punto!
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.21

El estoicismo se refiere a mirar las cosas desde todos los ángulos; es más fácil entender ciertas circunstancias desde distintas perspectivas. En situaciones posiblemente negativas, una mirada objetiva, incluso superficial, podría ser superior. Esa disposición podría permitirnos ver las cosas con mayor claridad sin explorar demasiado lo que pueden representar o sus posibles causas. En otros casos, en particular aquellos que implican algo impresionante o digno de elogios, una alabanza basada en las expresiones despectivas, es útil. Al examinar las situaciones desde dentro éstas nos pueden intimidar o influir menos.

Si exploras tu temor a la muerte o el olvido, ¿qué encontrarás? Si le das la vuelta a alguna ceremonia lujosa, ¿qué encontrarás?

28 de abril

Las necesidades te convierten en sirviente

Tántalo: Se trata de poder supremo.
Tiestes: Nada vale, si no tienes ninguna ambición.

SÉNECA, *Tiestes*, 440

En el mundo moderno, nuestros encuentros con la tiranía son un poco más voluntarios que en los tiempos antiguos. Soportamos a nuestro jefe controlador aunque quizá podríamos cambiar de trabajo si quisiéramos. Cambiamos nuestro estilo al vestir o nos abstenemos de decir lo que pensamos porque queremos pertenecer a algún grupo que consideramos interesante. Aguantamos a críticos o clientes crueles porque queremos que nos den su visto bueno. En estos casos, su poder existe por nuestras necesidades. Si lo cambias, serás libre.

En ocasiones, el desaparecido fotógrafo de moda Bill Cunningham se negaba a cobrar a las revistas por su trabajo. Cuando un joven advenedizo le preguntó la razón, la respuesta de Cunningham fue épica: “Chico, si no aceptas dinero, no pueden decirte qué hacer”.

Recuerda: aceptar dinero, quererlo —de manera proverbial o literal— te convierte en sirviente de las personas que lo tienen. Como dice Séneca, la indiferencia *anula* el poder supremo, por lo menos en lo que se refiere a tu vida.

29 de abril

Sacude el polvo de la vida

> Abraza con la mirada el curso de los astros, como quien evoluciona con ellos, y considera sin cesar las mutuas conversiones de los elementos. Estas consideraciones purifican de las máculas de esta vida terrestre.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.47

Es casi imposible mirar las estrellas y no sentir algo. Como ha explicado el cosmólogo Neil deGrasse Tyson, el cosmos nos provoca emociones complejas. Por una parte, sentimos una insignificancia infinitesimal cuando nos comparamos con el universo vasto, por otra, una conexión extrema con este todo tan inmenso.

Queda claro que dado que habitamos nuestros cuerpos a diario, es tentador pensar que son lo más importante del mundo. Sin embargo, contrarrestamos esa propensión al contemplar la naturaleza: cosas más grandes que nosotros. Una frase de Séneca que se ha convertido en proverbio también expresa la percepción de Marco Aurelio: *Mundus ipse est ingens deorum omnium templum* (“En el templo de los Dioses, que es el mundo”) [*Epístolas morales*, 90.28].

Mirar la hermosa extensión del cielo es un antídoto frente a la mezquindad persistente de las preocupaciones terrenales. Y es bueno y aleccionador perderte en ella tanto como puedas.

30 de abril

¿Qué coincide con tu carácter?

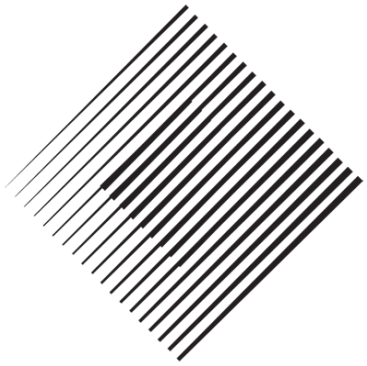
> Cada uno experimenta de modo distinto lo razonable y lo irracional, igual que lo bueno y lo malo y que lo conveniente y lo inconveniente. Ésa es la razón principal de que necesitemos la educación, que aprendamos a adaptar de modo acorde con la naturaleza el concepto razonable e irracional a los casos particulares.
>
> Para juzgar lo razonable y lo irracional cada uno de nosotros nos servimos no sólo del valor de las cosas externas, sino también de nuestra propia dignidad personal.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 1.2.5-7

Es sencillo estar absortos en nuestras opiniones de las cosas. Es como si nos apegáramos a guiones invisibles y siguiéramos instrucciones o patrones que ni siquiera entendemos. Cuanto más cuestiones estos guiones y cuanto más los sometas a la rigurosa prueba de tu educación, más serás tu propia brújula. Tendrás ideas firmes, propias, que no le pertenecen a nadie más.

El carácter es una defensa elocuente en un mundo al que le encantaría seducirte, comprarte, tentarte y cambiarte. Si sabes lo que crees y por qué lo crees, evitarás relaciones venenosas, trabajos tóxicos, amigos interesados y una serie de males que aquejan a las personas que no han reflexionado sobre sus preocupaciones más profundas. Es tu educación, por eso céntrate en esa labor.

Segunda parte

La disciplina de la acción



Mayo

•

Acciones concretas

1 de mayo

Que tu carácter sea tu declaración de principios

> Pues el filosofar no parece que sea otra cosa sino buscar de palabra y llevar a cabo de obra lo que es adecuado y conveniente.
>
> MUSONIO RUFO, *Disertaciones*, 14.76.15

Un monje se viste con túnica. Un sacerdote se pone el cuello. Un banquero se pone un traje costoso y carga un portafolio. Un estoico no tiene uniforme y no tiene una imagen estereotípica. No se le identifica por el aspecto, la vista ni el sonido.

¿La única forma de reconocerlo? Por su carácter.

2 de mayo

Sé la persona que quieres ser

> En primer lugar, dite a ti mismo quién quieres ser. Y, luego, de acuerdo con eso, haz lo que haces. Y es que en casi todas las demás cosas vemos que sucede así. Los atletas deciden primero quiénes quieren ser y, luego, de acuerdo con eso, obran en consecuencia.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.23.1-2

Es muy improbable que un arquero le dé a un blanco al que no apuntó. Pasa lo mismo en tu caso. Sin importar tu objetivo *seguro* fallarás si no te molestas en apuntar y disparar. Nuestras percepciones y principios nos guían para elegir lo que queremos, pero en última instancia, nuestras acciones dictan si lo conseguiremos o no.

Así que dedica tiempo —real, ininterrumpido— a pensar qué es importante para ti, cuáles son tus prioridades. Después, *esmérate* en ello y renuncia a lo demás. No es suficiente anhelarlo, debes *actuar* y hacerlo adecuadamente.

3 de mayo

Demuestra lo que sabes, no lo cuentes

> Los que han recibido los preceptos pelados quieren vomitarlos inmediatamente como los enfermos del estómago el alimento. Primero digiérelos y luego no los vomites así. Si no, se transformarán de verdad en vómito, cosa impura e incomestible. Por el contrario, a partir de haberlos digerido, muéstranos algún cambio en tu regente, como los atletas los hombros según se ejercitaron y comieron, como los que han recibido las artes según lo que aprendieron.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.21.1-3

Es fácil recordar muchos de los aforismos de los estoicos, incluso al citarlos suenan inteligentes. Sin embargo, la filosofía no se trata de eso. Su objetivo es convertir esas palabras en *obras*. Para Musonio Rufo, la justificación de la filosofía es cuando "[el alumno] presenta obras acordes con los razonamientos que aceptó y eran correctos" [*Disertaciones*, 1.6.15].

Hoy o en cualquier momento, cuando te descubras deseando impartir conocimiento de forma condescendiente, pregúntate: *¿Estaré mejor hablando o permitiendo que mis acciones y elecciones ilustren ese conocimiento?*

4 de mayo

Lo verdaderamente impresionante

> ¡Cuánto más glorioso el beneficiar a muchos que el vivir suntuosamente! ¡Cuánto más honesto gastar en los hombres que en maderas y piedras!
>
> MUSONIO RUFO, *Disertaciones*, 19.109.1-5

Piensa todo lo que sabes del estilo de vida de los ricos y famosos. Éste compró una casa de millones de dólares. Aquél viaja con su propio peluquero. Tal otro tiene un tigre o un elefante de mascota.

Los mismos rumores y mala fama eran populares en la época romana. A ciertos romanos se les conocía por los miles de sestercios que gastaban en estanques *koi*. Otros tenían mala fama por las orgías y banquetes suntuosos que organizaban. Las obras de poetas romanos como Juvenal y Marcial están llenas de rumores de este tipo.

En última instancia, al gastar, los adinerados y ostentosos obtienen lo que quieren: su reputación. ¡Pero qué superflua! ¿En serio es tan impresionante gastar, gastar y gastar? Dados los fondos, ¿quién no podría hacerlo?

Valientemente, Marco Aurelio vendió algunos muebles imperiales para saldar deudas de la guerra. Más recientemente, José Mujica, expresidente de Uruguay, destacó por donar 90 por ciento de su salario presidencial a la beneficencia y manejar el mismo coche desde hace 25 años. ¿Quién puede hacer este tipo de gestos? No todos. ¿Así que quién es más impresionante?

5 de mayo

Tú eres el proyecto

> La materia del hombre bueno y honrado es su propio regente; el cuerpo es la materia del médico y del masajista; el campo lo es del campesino.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.3.1

Los profesionistas no tienen que justificar el tiempo que le dedican a formarse o practicar su trabajo. A eso se dedican y mejoran con la práctica. La materia prima varía según la carrera, así como la ubicación y duración del entrenamiento varía según la persona y profesión. Sin embargo, una constante es cómo se trabaja esa materia, las mejoras graduales y la habilidad.

Según los estoicos, la mente es el bien que debes trabajar más y entender mejor.

6 de mayo

La rectitud es hermosa

> Entonces, ¿qué hace al hombre hermoso?… ¿No será la presencia de la virtud propia del hombre? Así que también tú, si quieres ser hermoso, muchacho, esfuérzate en eso, en la virtud humana.
>
> ¿Y cuál es ésa?
>
> —Mira a quién alabas cuando alabas a alguien sin apasionamiento. ¿A los justos o a los injustos?
>
> —A los justos.
>
> —¿A los sensatos o a los licenciosos?
>
> —A los sensatos.
>
> —¿A los continentes o a los incontinentes?
>
> —A los continentes.
>
> —Pues sabe que al hacerte como uno de ellos te harás hermoso; y que mientras descuides eso, por fuerza serás feo, por más que hagas de todo para parecer hermoso.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.1.6-9

Las nociones contemporáneas de la belleza son ridículas. Nuestros estándares de lo que es atractivo son increíblemente antiestoicos pues apreciamos y elogiamos cosas sobre las que casi no tenemos control: pómulos marcados, complexión, altura, mirada penetrante.

¿De verdad es hermoso ganar la lotería? ¿O debería la belleza depender de las elecciones, acciones y atributos que desarrollamos? Estabilidad, un sentido de la justicia, un compromiso con el deber. Éstos son rasgos hermosos y más profundos que las apariencias.

Hoy puedes desechar tus prejuicios, actuar con justicia, mantener la estabilidad, controlarte, incluso si implica dedicación y sacrificio. Si esto no es hermoso, ¿entonces qué lo es?

7 de mayo

Cómo tener un buen día

> La divinidad puso esta ley y dice: “Si quieres algo bueno, tómalo de ti mismo”.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 1.29.4

Ésta es la *garantía* de que tendrás un buen día: haz cosas buenas.

Cualquier otra fuente de alegría está fuera de tu control o no es renovable. Pero ésta depende por completo de ti, siempre, y es interminable. Es la forma máxima de independencia.

8 de mayo

¿El bien y el mal? Fíjate en tus elecciones

> ¿Dónde reside el bien? En el albedrío. ¿Dónde el mal? En el albedrío. ¿Dónde lo que no es ni lo uno ni lo otro? En lo que no depende del albedrío.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.16.1

Hoy, a medida que las cosas se desarrollen, cuando reflexiones sobre su significado y contemples distintas decisiones, recuerda: la decisión correcta siempre proviene del libre albedrío. No de la recompensa ni del éxito que implique, sino de que sea la *elección* correcta.

El aforismo de Epicteto nos ayuda a abrirnos camino por esto con claridad y confianza. ¿Algo es bueno o malo? ¿Está bien o mal?

Ignora todo lo demás. Céntrate en tus elecciones.

9 de mayo

Carpe diem

> Con toda el alma ocupémonos de esto y, renunciando a cuanto nos divierte, atendamos a este solo objetivo: precaver que, dejados atrás, nos demos cuenta al final de la rapidez de este tiempo velocísimo que no podemos detener. Deben agradarnos los primeros días, uno por uno, como los mejores, y ser orientados en nuestro provecho. Hay que aferrarse a lo que se escapa.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 108.27

Hoy sólo tendrás una oportunidad. Veinticuatro horas para aprovecharla. Después habrá desaparecido para siempre. ¿Estarás realmente presente el día de hoy? ¿Estás seguro de que harás lo mejor por ser la mejor versión de ti?

¿Qué lograrás hacer hoy antes de que el día se te escape y se convierta en el pasado? Cuando alguien te pregunte qué hiciste ayer, ¿en serio quieres que la respuesta sea “nada”?

10 de mayo

No te inspires, sé la inspiración

Hagamos… alguna gesta valerosa: situémonos entre los modelos.
SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 98.13

En la época griega y romana, era frecuente igual que ahora, que los políticos condescendieran a su público. Colmaban de elogios efusivos a la multitud, a su país o las victorias militares del pasado. ¿Cuántas veces has escuchado a un candidato decir: "Éste es el país más grande de la historia del mundo"? Como orador, Demóstenes señaló que con gusto escuchamos durante horas a un orador que frente a algún monumento famoso o sagrado "loan a [nuestros] antepasados… [sus] hazañas… y méritos".

Pero ¿qué logran estas lisonjas? Nada; peor aún, la admiración de los entusiastas nos distrae de sus verdaderas intenciones. También, como explica Demóstenes, traiciona a esos mismos antepasados que nos inspiran. Demóstenes concluyó su discurso a los atenienses con palabras que después Séneca repetiría y que aún resuenan siglos después: "En fin, hemos de procurar hacernos dignos de nuestros antepasados mediante nuestros actos y no por nuestros discursos en el ágora".

Es el caso de las citas en este libro y otras palabras inspiradoras que lleguen a tus oídos. No te limites a admirarlas, utilízalas. Sigue su ejemplo.

11 de mayo

La culpa es peor que la cárcel

> Una gran parte de nuestra seguridad radica en no cometer injusticia alguna: los prepotentes llevan una vida turbia y desordenada.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 105.7

Piensa en los fugitivos que se entregan por cuenta propia a las autoridades después de años de fuga. ¿Por qué lo hacen? Eran libres, estaban por encima de la ley, ¡y se dieron por vencidos! Porque, con el tiempo, la culpa y el estrés de la vida fugitiva se vuelven peor que el panorama de una vida sin libertad. De hecho, constituyen una prisión en sí mismos.

Por esto mismo es probable que, de niño, les hayas confesado una mentira a tus padres, quienes no sospechaban para nada de ti. Por eso, una pareja puede revelar una infidelidad por voluntad propia aunque su pareja no tenga ni idea. "¿Por qué me cuentas eso?", grita el traicionado mientras sale de casa. "¡Porque las cosas iban muy bien y no podía soportarlo!"

El precio por hacer el mal es inmenso, no sólo para la sociedad, también para el perpetrador. Mira las vidas de la mayoría que rechaza la ética y la disciplina: suelen estar marcadas por el caos y la miseria. Casi siempre este castigo es igual o peor que el que impone la sociedad.

Por eso tantos delincuentes menores confiesan o se entregan voluntariamente. No siempre llegan a las últimas consecuencias, pero en sus peores momentos se dan cuenta de que no pueden vivir así. Quieren la tranquilidad que implica hacer el *bien*. Al igual que tú.

12 de mayo

La bondad siempre es la respuesta adecuada

> La mansedumbre es invencible si fuere franca, sin sonrisa burlona, sin hipocresía. Porque, ¿qué te podrá hacer el hombre más violento, si continuares testimoniándole tu benevolencia y si, dada la ocasión, lo amonestares con dulzura, lo instruyeres holgadamente en aquel preciso momento en que intente dañarte?
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 11.18

¿Qué pasaría si la próxima vez que te trataran con malicia, no sólo te contuvieras para no contestar, sino que respondieras con amabilidad rotunda? ¿Qué pasaría si pudieras "amar a tus enemigos, hacer el bien a quien te odia"? ¿Qué efecto surtiría?

La Biblia dice que cuando puedes hacer algo noble y bondadoso por un enemigo odioso, es como verter "ascuas de fuego… sobre su cabeza". La reacción que se espera ante el odio es odio. Cuando hoy alguien te diga algo mordaz o malo, esperará que respondas igual, no con *amabilidad*. Cuando eso no sucede, les avergüenza. Les asombra: los hace mejor, a ellos y a ti.

La grosería, la maldad y la crueldad enmascaran una debilidad profundamente arraigada. La amabilidad en estos casos sólo es posible si eres una persona de fortaleza impecable. Tienes esa fortaleza. Aprovéchala.

13 de mayo

Alimenta la fogata del hábito

> Todo hábito y facultad se mantiene y acrecienta por medio de las acciones correspondientes: la de pasear, por medio del paseo; la de correr, por medio de la carrera… Por lo tanto, en general, si quieres hacer algo, hazlo habitualmente. Si quieres dejar de hacer algo, no lo hagas, pero acostúmbrate a hacer otra cosa en lugar de aquélla. Así pasa también con lo anímico. Cuando te irrites, date cuenta de que no sólo te ha pasado esa cosa mala, sino que además has acrecentado el hábito y que es como haber echado broza al fuego.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.18.1-5

Aristóteles dijo: “Somos los que hacemos día a día, de modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito”. Los estoicos lo complementan cuando afirman que somos producto de nuestros pensamientos. (En palabras de Marco Aurelio: “Tu inteligencia será cual la hagan tus ideas habituales” [5.16].)

Repasa tus actividades de esta semana, lo que tengas planeado para hoy y la semana entrante. ¿Qué tanto se apegan tus acciones a la persona que te gustaría ser o a quien crees que eres? ¿Qué fogata estás alimentando? ¿En qué clase de persona te estás convirtiendo?

14 de mayo

Nuestro bienestar radica en nuestras acciones

> El que es ambicioso de gloria, hace consistir la propia felicidad en la actividad ajena; el voluptuoso, en el goce de sus pasiones; el cuerdo, en su propio proceder… ¿Quiénes son aquellos a quienes deseamos agradar? ¿Y con qué miras, por qué procedimientos? ¡Cómo en breve sepultará todas estas cosas el tiempo, y cuántas ha sepultado ya!
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.51, 59

Si tu felicidad depende de cumplir ciertas metas, ¿qué pasa si interviene el destino? ¿Qué pasa si te rechazan? ¿Si se interponen sucesos externos? ¿Qué pasaría si consigues todo lo que te has propuesto pero descubres que a nadie le impresiona? Ése es el problema cuando permites que las cosas que no puedes controlar dicten tu felicidad. Es un riesgo insensato.

Si un actor se centra en la recepción pública de un proyecto, es decir, si a la crítica le gusta o si es un éxito, se sentirá decepcionado y herido constantemente. Sin embargo, si le apasiona su *actuación* —y se esmera para que sea lo mejor posible— siempre encontrará satisfacción en su trabajo. Como él, deberíamos encontrar placer en nuestras acciones —en las acciones adecuadas— y no en el resultado.

Nuestra ambición no debe centrarse en ganar sino en jugar con todo nuestro esfuerzo. Nuestra intención no debe ser el agradecimiento o reconocimiento sino ayudar y hacer lo que consideramos correcto. No debemos centrarnos en lo que nos sucede sino en cómo respondemos. Así siempre encontraremos satisfacción y resiliencia.

15 de mayo

Agradece lo que tienes

> No pienses tanto en los bienes ausentes como en los presentes; aun entre los presentes, para la consideración sobre los más aventajados y, con este motivo, imagina con qué solicitud los buscarías, si no los tuvieses. Pero guárdate al mismo tiempo de que, complaciéndote en la posesión de los bienes presentes, no te acostumbres a tenerlos en tanta estima que, si alguna vez te faltaren, hayas de perturbarte.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.27

Normalmente anhelamos lo que tienen los demás. Intentamos desesperadamente estar a la altura de los vecinos y ellos hacen lo mismo.

Sería gracioso si no fuera tan triste. Así que no ambiciones lo que tienen los demás. Resiste tu necesidad de acumular para la posteridad. Aprecia y aprovecha lo que ya tienes y permite que la gratitud guíe tus acciones.

16 de mayo

El método en cadena

> Si no quieres ser iracundo, no alimentes tu costumbre, no pongas en ella nada que la haga crecer. Mantente tranquilo el primer día y cuenta los días que no te enfadaste. “Solía irritarme a diario; ahora, un día sí y otro no” (luego cada tres días, cada cuatro). Si lo dejas durante treinta, ofrece un sacrificio a la divinidad. Pues la costumbre al principio se debilita, y, luego, incluso desaparece por completo.
>
> “Hoy no me entristecí (ni mañana ni en dos meses seguidos ni en tres); pero me mantuvo en guardia al producir ciertos enojos.” Sabes que esas cosas están muy bien por tu parte.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.18.12-14

El comediante Jerry Seinfeld le dio un consejo al joven Brad Isaac sobre cómo escribir y crear material. Le dijo que llevara un calendario y que todos los días que escribiera un chiste y tachara el día con una X. Dentro de poco, se logra una reacción en cadena y tu labor consiste en *no* romper la cadena. El éxito se vuelve cuestión de impulso. Una vez que arrancas, es fácil seguir.

Seinfeld empleó el método en cadena para adoptar un hábito positivo, Epicteto por su parte aboga por emplearlo para eliminar uno negativo. No difiere mucho de tomarse la sobriedad “un día a la vez”. Empieza haciendo lo que sea, controlando tu carácter, la distracción o la procrastinación. Después haz lo mismo el día siguiente y el siguiente. Construye una cadena y después esmérate por no romperla. No eches a perder tu buena racha.

17 de mayo

El estoico es una obra en curso

> Mostradme un [estoico] enfermo y contento, en peligro y contento, muriendo y contento, exiliado y contento, desprestigiado y contento. Mostrádmelo. Por los dioses, deseo ver un estoico. Pero no podéis mostrarme a nadie modelado así. Mostradme, al menos, uno que se esté modelando, uno con inclinación a ello. Hacedme el favor.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.19.24-25, 28

En vez de aspirar a la filosofía como fin, considérala algo que *pones en práctica*. No de vez en cuando, sino en el transcurso de tu vida, progresando poco a poco. Ejecución constante, no epifanías sin forma definida.

A Epicteto le encantaba desmentir a sus alumnos de su satisfacción engreída al respecto de su progreso. Quería recordarles —y ahora a ti— que si querían acercarse a esa perfección, se requiere trabajo constante y aprendizaje serio todos los días.

Es importante que recordemos en nuestro propio viaje de superación personal que uno nunca *llega*. El sabio —el estoico ideal que se conduce con perfección en cada ocasión— es un ideal, no un fin.

18 de mayo

Como haces cualquier cosa, lo haces todo

> Pon tu atención en lo que tienes entre manos, vigila la actividad en curso, el principio idóneo, antes que serlo desde hoy mismo.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.22

Es divertido pensar en el futuro. Es fácil rumiar el pasado. Es más complicado dedicar esa energía en lo que tenemos en frente en este momento, sobre todo si es algo que no queremos hacer. Pensamos: *Es sólo un trabajo, no me define. No importa.* Pero sí importa. Quién sabe, tal vez sea lo último que hagas. Aquí yace David, enterrado vivo bajo una montaña de pendientes sin resolver.

Hay un dicho antiguo: “Como haces cualquier cosa, lo haces todo”. Es verdad. Como actúes el día de hoy actuarás todos los días. Como vivas este minuto vivirás todos los minutos.

19 de mayo

Aprende, practica, prepárate

> Por eso exhortan los filósofos “a no contentarse sólo con aprender, sino a añadir además el interés y luego la práctica”. Porque nos habíamos acostumbrado durante mucho tiempo a hacer lo contrario y tenemos en uso las suposiciones contrarias a las correctas.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.9.13-14

Muy pocas personas pueden ver un video instructivo o escuchar una explicación y después saber cómo hacerlo a la perfección. La mayoría tenemos que *hacer* algo varias veces para aprenderlo bien. Una de las características de las artes marciales, el entrenamiento militar y el atlético es la práctica monótona e interminable. Un atleta de alto nivel tiene que entrenar durante años antes de realizar una rutina que puede durar segundos: el ejercicio de dos minutos, cómo zafarse de una llave, el salto perfecto. El conocimiento no es suficiente. Los músculos y el cuerpo deben absorberlo. Debe ser parte de nosotros o corremos el riesgo de perderlo en cuanto experimentemos estrés o dificultades.

Eso ocurre con los principios filosóficos. Es imposible escuchar algo una vez y recurrir a ello cuando el mundo se nos venga abajo. Recuerda que Marco Aurelio no escribió sus *Meditaciones* para nadie. Estaba cavilando activamente *para él*. Incluso, pese a ser un hombre exitoso, sensato y experimentado, hasta los últimos días de su vida se dedicó a practicar y prepararse para hacer lo correcto. Como cinta negra, seguía presentándose al *dojo* todos los días para entrenar; como atleta profesional llegaba a las prácticas todas las semanas, aunque tal vez otros lo consideraban innecesario.

20 de mayo

Calidad, no cantidad

> ¿A qué fin, los libros innumerables y las bibliotecas cuyo dueño en toda su vida apenas se ha leído los índices? Al que está aprendiendo lo abruma la multitud, no lo instruye, y es con mucho preferible dedicarte a unos pocos autores que divagar por muchos.
>
> SÉNECA, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 9.4

No hay recompensa por haber leído mucho antes de morir. Incluso si fueras el lector más dedicado del mundo —incluso si leyeras un libro al día—, tu colección nunca sería más extensa que la sección de una biblioteca. Ni siquiera te acercarías a lo que se almacena en los servidores de Google Books, ni podrías mantenerte al día con los miles de títulos nuevos que se publican en Amazon cada año.

¿Qué pasaría si cuando se tratara de leer y aprender, priorizaras la calidad y no la cantidad? ¿Qué tal si leyeras unos cuantos libros a profundidad en vez de hojear superficialmente todos los libros nuevos? Puede que tus repisas estén más vacías, pero tu cerebro y tu vida estarían más llenos.

21 de mayo

¿Qué clase de boxeador eres?

> ¿En qué consiste filosofar? ¿Acaso no es un prepararse para lo que suceda? ¿No comprendes que es como si dijeras: "¡Si vuelvo a prepararme para soportar con mansedumbre lo que suceda, que me pase lo que sea!". Como si alguien renunciara al pancracio por recibir golpes. Pero en ese caso es posible dejarlo y evitar la paliza, mientras que en éste, si dejamos de filosofar, ¿qué provecho hay?
>
> ¿Qué debe uno decir en cada dificultad? ¡En esto me entrenaba, para esto me ejercitaba!
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.10.6-7

A los estoicos les encantaban las metáforas de box y lucha, como a nosotros nos gustan las alegorías de beisbol y futbol americano. Quizá se deba a que el deporte *pankration* —en sentido literal "toda la fuerza", una forma más pura de las artes marciales mixtas que se ven en la actualidad en la ufc— era integral para la niñez y madurez en Grecia y Roma (de hecho, estudios recientes han descubierto ejemplos de "oreja de coliflor", una herida frecuente en la lucha cuerpo a cuerpo, en las estatuas griegas). Los estoicos se refieren a la lucha porque les era familiar.

Séneca escribe que la prosperidad sin moretones es débil y fácil de derrotar en el ring, pero "donde se ha tenido continua pelea con las descomodidades, críanse callos con las injurias sin rendirse a los infortunios" [*Tratados morales*, 1.2]. Asegura que esta clase de hombre, pelea hasta el fin y nunca se rinde.

A eso también se refiere Epicteto. ¿Qué clase de boxeador eres si te marchas porque te golpean? ¡Es la naturaleza del deporte! ¿Eso te impedirá continuar?

22 de mayo

Hoy es el día

> Con razón llevas tu merecido. Pues esperas aplazar hasta mañana el ser bueno, antes que serlo desde hoy mismo.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.22

> Yo no me quejo de lo breve del plazo. Dará para mucho. Consumará este día, sí, consumará algo que ya nunca ningún otro día pueda mantener en silencio. Voy a atacar hasta a los dioses y voy a hacer temblar al mundo entero.
>
> SÉNECA, *Medea*, 423-425

Casi siempre sabemos *qué* es lo correcto. Sabemos que no debemos molestarnos, que no debemos tomarnos las cosas de forma personal, que deberíamos entrar a la tienda de alimentos orgánicos y no al restaurante de comida rápida, que debemos sentarnos y concentrarnos una hora. Lo difícil es decidir hacerlo en un momento dado.

¿Qué nos detiene? El autor Steven Pressfield denominó esta fuerza "la resistencia". Como lo esboza en *La guerra del arte*: "No pensamos 'Nunca voy a escribir mi sinfonía', más bien: 'Voy a escribir mi sinfonía, pero voy a empezar mañana'".

Hoy, no mañana, es el día para empezar a hacer las cosas bien.

23 de mayo

Enséñame a vivir

> Muéstrame que el bien de la vida no se halla en la duración de ésta, sino en su aprovechamiento, y que puede acontecer, más aún, acontece con muchísima frecuencia, que haya vivido poco quien ha vivido largo tiempo.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 49.10

No hace falta demostrarle a Séneca. Demuéstrate a ti mismo que, sin importar cuántos años te toque vivir, se pueda decir completa y claramente que viviste una vida longeva y plena. Todos conocemos a alguien así, alguien a quien perdimos antes de tiempo y de quien pensamos: *Si pudiera hacer la mitad de lo que hizo, consideraría que aproveché mi vida.*

La mejor forma de conseguirlo es centrarnos en el momento presente, en lo que nos ocupa ahora mismo, ya sea grande o pequeño. Como dice Séneca, al volcarnos completa e intencionalmente en el presente: “hasta tal punto el transcurrir de esta precipitada fuga resulta suave” [*Epístolas morales*, 49.2].

24 de mayo

Labra tu propia buena suerte

> En ciertos instantes de los que me sorprendo, fui dichoso.
>
> Pero el hombre feliz es el que labra una buena fortuna; y una buena fortuna no consiste en otra cosa que en las buenas inclinaciones del alma, los buenos deseos y las buenas acciones.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 5.36

¿Cuál es la noción más productiva de la buena suerte? ¿Aquella que se define por factores completamente azarosos que escapan de nuestro control o un asunto de probabilidad que puede incrementar —aunque no es garantía— a partir de las decisiones y preparación adecuadas? Es claro que la última. Por eso las personas exitosas, aunque misteriosamente "afortunadas", parecen gravitar hacia ella.

Según la maravillosa página Quote Investigator, versiones de esta idea se remontan por lo menos al siglo XVI en el proverbio "la diligencia es la madre de la buena suerte". En los años veinte, Coleman Cox la modernizó: "Creo firmemente en la suerte. Cuanto más trabajo, más suerte tengo" (aunque se ha atribuido incorrectamente a Thomas Jefferson). Hoy decimos: "La suerte es una combinación de trabajo arduo y oportunidades". ¿O es al revés?

Hoy podrías tener buena suerte como por arte de magia o podrías prepararte para tener suerte enfocándote en hacer lo correcto en el momento adecuado; irónicamente, con ello la suerte se vuelve innecesaria.

25 de mayo

En dónde encontrar la alegría

> La complacencia del hombre consiste en cumplir su deber de hombre. Y deber privativo del hombre es la benevolencia para con sus semejantes, el desprecio por los movimientos sensuales, el discernimiento de las ideas probables, la contemplación de la naturaleza universal y de lo que se produce conforme a sus leyes.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.26

Cuando los entrenadores de perros se encuentran con un perro disfuncional o desdichado preguntan: "¿Lo sacan a pasear?". Lo hacen porque los perros están criados para hacer ciertas labores —trabajar— y cuando se les priva de una parte esencial de su naturaleza, sufren y se portan mal. Es necesario, sin importar cuán privilegiada y cómoda sea su vida.

También ocurre con los humanos. Cuando los estoicos proponen prescindir de ciertas emociones o lujos materiales, no es porque no los disfruten. Esto no quiere decir que la vida estoica esté desprovista de felicidad o diversión. Los estoicos quieren ayudarnos a encontrar nuestra esencia, experimentar la alegría de nuestra verdadera labor humana.

26 de mayo

Que no te importe lo que piensen los demás

> Muchas veces me pregunto, maravillado, cómo es que amándose cada uno a sí mismo más que a todos los otros, estime en menos la opinión propia formada de sí… Respetamos más al prójimo cuando opina algo acerca de nosotros que a nosotros mismos.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 12.4

Qué rápido desatendemos nuestros propios sentimientos y adoptamos los ajenos. En la tienda creemos que una camisa se ve bien, pero si nuestra pareja o colegas hacen un comentario displicente, la vemos con vergüenza y desprecio. Podemos estar inmensamente felices con nuestra vida hasta que descubrimos que alguien que ni siquiera nos cae bien tiene más que nosotros; o peor, y de manera más precaria, nuestros logros y talentos no nos satisfacen hasta que una tercera persona los valida.

Como la mayoría de los ejercicios estoicos, éste intenta enseñarnos que, aunque gestionemos nuestras opiniones, no controlamos lo que piensan los demás, mucho menos lo que piensan de nosotros. Por ello, ponernos a merced de estas opiniones e intentar obtener el visto bueno de los demás es un esfuerzo peligroso.

No dediques demasiado tiempo a considerar lo que piensen los demás. Preocúpate por lo que *tú* piensas. Considera los resultados, las consecuencias, *si es o no lo correcto.*

27 de mayo

Preocúpate por los detalles

Que una cosa bien hecha, aunque sea poco a poco, no es cosa poca.

ZENÓN citado en DIÓGENES LAERCIO, *Vidas y opiniones de los filósofos*, 7.21

El célebre biógrafo Diógenes Laercio le atribuye esta cita a Zenón, aunque reconoce que también pudo haber sido de Sócrates, o sea, que puede ser la cita de una cita de otra cita. ¿Acaso importa? La verdad es la verdad.

En este caso, la verdad la conocemos muy bien: los detalles van sumando. Una persona es bondadosa no porque diga que lo sea, sino porque sus acciones son nobles. Uno no consigue estabilidad como por obra de magia, es cuestión de muchas decisiones individuales; de levantarse a la hora adecuada, tender la cama, eludir los atajos, invertir en uno mismo, hacer tu trabajo. No te equivoques: aunque la acción individual sea pequeña, su efecto acumulativo no lo es.

Considera todas las decisiones menores que se te presentarán en el transcurso del día. ¿Sabes cuáles te llevarán por el buen camino y cuáles por un atajo? Elige el buen camino y observa cómo estos detalles suman en la transformación.

28 de mayo

Las primeras dos cosas que hacer antes de actuar

> Lo principal es que no te turbes, pues todo acontece según lo ordena la naturaleza universal, y dentro de poco no serás ya nadie sin dejar rastro en ninguna parte, lo mismo que Adriano, lo mismo que Augusto. Después, teniendo los ojos fijos sobre tu obra, indágala en sí misma, y, reflexionando que lo que te conviene es ser hombre virtuoso, ejecuta derechamente y de la manera que te parezca más justa lo que reclama de ti la naturaleza humana; sólo que has de hacerlo con intención sana, con modestia y sin doblez.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.5

Imagina, aunque sea un segundo, cómo fue la vida de Marco Aurelio como emperador. Presidía el Senado, lideraba las tropas durante las batallas, como oficial mayor, dirigía una estrategia majestuosa del ejército. También escuchaba peticiones de ciudadanos, abogados y gobiernos extranjeros. En otras palabras, como la mayoría de la gente en el poder, se le exigía que tomara decisiones: todo el día, todos los días, decisión tras decisión.

Su fórmula para tomar decisiones es un método para hacer lo correcto que literalmente logró demostrar en batalla. Por eso deberíamos probarlo.

Primero, no te atormentes, eso influirá negativamente en tu decisión y la complicará más de lo necesario.

Después, recuerda los objetivos y los principios que valoras. Al pasar tus posibles acciones por este filtro eliminarás las malas decisiones y destacarás las adecuadas.

No te atormentes.

Haz lo correcto.
Es todo.

29 de mayo

El trabajo es terapia

> El trabajo nutre los espíritus generosos.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 31.4

¿Te resulta familiar esa sensación que provoca no ir al gimnasio en varios días? Te sientes enfermizo, irritable, claustrofóbico, indeciso. Otros la experimentan cuando se toman unas vacaciones muy extensas o en los primeros días de la jubilación. La mente y el cuerpo están hechos para utilizarse, cuando no tienen un fin productivo, se vuelven en su contra.

Es triste pensar que este tipo de frustración es la realidad cotidiana de muchos. Desperdician buena parte de su potencial porque tienen trabajos en los que hacen poco o porque tienen demasiado tiempo libre. Lo peor es cuando intentamos ignorar estos sentimientos comprando cosas, saliendo de fiesta, peleando, siendo dramáticos, satisfaciendo la existencia con calorías vacías en vez de encontrar alimento real.

La solución es sencilla y, por suerte, siempre a la mano. Sal a trabajar.

30 de mayo

¿Trabajar mucho o apenas?

> No puedo llamar a alguien laborioso si sólo oigo que lee o escribe; y aunque añada que todas las noches, aún no se lo llamo si no conozco la relación con lo otro… Pero si pone su esfuerzo en relación con su propio regente, para tenerlo y llevarlo adelante conforme a naturaleza, sólo entonces le llamo laborioso.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 4.4.41; 43

¿Qué tan probable es que la persona más ocupada que conozcas sea la más productiva? Solemos pensar que la actividad desmedida es un rasgo positivo y creemos que se debería recompensar pasar muchas horas en el trabajo.

Mejor evalúa *qué* estás haciendo, *por qué* lo haces y *cuáles* serán sus consecuencias. Si no obtienes una respuesta satisfactoria entonces deja de hacerlo.

31 de mayo

Sólo tenemos una obligación

¿Qué arte profesas? El de ser hombre de bien.

MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 11.5

Ante todo, los estoicos creían que nuestra labor en la tierra es ser hombres de bien. Aunque es una obligación elemental, somos expertos en inventar pretextos para no serlo.

Para citar a Belichick de nuevo: “Haz lo que te toca”.

Junio

•

Resolución de problemas

1 de junio

Siempre ten una cláusula mental inversa

> Ninguna otra cosa suele oponerse a lo que es propio de la inteligencia más que ella misma; pues a ella no le llegan ni el fuego, ni el hierro, ni el tirano, ni la calumnia, ni otra cosa.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.41

Los obstáculos son parte de la vida: suceden cosas, se interponen obstáculos en tu camino, las situaciones salen mal. Sin embargo, cuando la mente estoica está operando adecuadamente, nada puede detenerla, porque para todas las acciones que toma tiene una "cláusula inversa".

¿De qué se trata? Es un plan de contingencia. Si un amigo nos traiciona, nuestra cláusula inversa consiste en aprender cómo sucedió y perdonar el error de la persona. Si nos meten a la cárcel, nuestra cláusula inversa consiste en negarnos a que este cambio nos abata e intentar ser solidarios con nuestros compañeros presos. Cuando una falla técnica borra nuestro trabajo, nuestra cláusula inversa consiste en empezar de nuevo y hacerlo mejor. Nuestro progreso puede encontrarse con dificultades o interrupciones, pero la mente siempre se puede cambiar, conserva el poder de redirigir el camino.

Para ello hay que recordar el rumbo habitual de las cosas. La ley de Murphy establece que "si algo puede salir mal, lo hará". Así debemos tener la cláusula inversa a la mano porque es probable que la usemos y nadie podrá impedirlo.

2 de junio

La perspectiva de Platón

> Es bello aquel pasaje de Platón: “Importa mucho a quien discurra sobre los hombres, que considere asimismo, como desde un lugar elevado, lo que pasa en la redondez de la tierra: las multitudes, los ejércitos, las labranzas, los matrimonios y divorcios, los nacimientos y muertes, el barullo de los tribunales, los países desiertos, las diversas poblaciones bárbaras, las fiestas y lutos, las ferias, toda la barahúnda y el armonioso conjunto de los contrastes”.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.48

Hay un diálogo hermoso titulado “Icaromenipo” del poeta Luciano de Samósata en el cual al narrador se le otorga la capacidad de volar y ver el mundo desde lo alto. Al mirar a la tierra, percibe lo diminutas que se ven todas las personas, hasta las más ricas, las propiedades e imperios enteros. Desde esa perspectiva, todas sus batallas y preocupaciones parecen insignificantes.

En la Antigüedad, este ejercicio era simplemente teórico, lo más alto que se podía ascender era a la cima de una montaña o a un edificio de un par de pisos de altura. Pero con el progreso de la tecnología, los humanos han podido adoptar la visión de un ave y mucho más.

El astronauta Edgar Mitchell fue una de las primeras personas en ver la tierra desde el espacio. Como detalló más tarde:

> En el espacio exterior desarrollas una conciencia global al instante, una preocupación por las personas, una insatisfacción inmensa con el estado del mundo y una compulsión por hacer algo al respecto. Desde la luna, la política internacional parece

insignificante. Quieres tomar a algún político del cogote y arrastrarlo unos millones de kilómetros para decirle: “Mira eso, desgraciado”.

Muchos problemas se pueden resolver con la perspectiva de Platón. Utilízala.

3 de junio

Es bueno ser flexible

> No le es posible ser soldado: que se presente para las magistraturas. Ha de vivir como un particular: que se haga orador. Le han impuesto silencio: que ayude a sus conciudadanos con su callada asistencia. Le resulta peligroso incluso entrar en el foro: que en las casas, en los espectáculos, en los convites, se conduzca como compañero bueno, como un amigo fiel, como un convidado discreto. Ha renunciado a las tareas de un ciudadano: que ejerza las de un hombre.
>
> SÉNECA, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 4.3-4

Poco antes de su muerte, cuando la victoria de la Guerra Civil al fin estaba a su alcance, Lincoln contó una historia a un público de generales y almirantes sobre un hombre que lo buscó para pedirle un alto cargo en el gobierno. Primero, el hombre le pidió ser ministro exterior. Cuando Lincoln lo rechazó, el hombre le pidió un puesto más modesto. Al verse rechazado de nuevo, pidió ser oficial aduanal de bajo rango. Al darse cuenta de que no conseguiría ni eso, al final le pidió a Lincoln un par de pantalones viejos. “Ah, está bien ser humilde”, Lincoln concluyó la historia entre risas.

Esta historia representa la flexibilidad y determinación del estoicismo. Si no podemos hacer *esto*, entonces tal vez podemos intentar *aquello*. Y si no podemos hacer *aquello*, entonces tal vez podamos intentar *otra* cosa. Incluso si eso último consiste en ser un hombre de bien, siempre tenemos una oportunidad para practicar nuestra filosofía, para contribuir de algún modo.

4 de junio

Para eso estamos aquí

> ¿Por qué nos irritamos? ¿Por qué nos quejamos? Para esto hemos sido preparados.
>
> SÉNECA, *Sobre la providencia*, 5.7-8

Nadie dijo que la vida era fácil. Nadie dijo que sería justa.

Sin embargo, no olvides que provienes de un linaje de antepasados extenso e ininterrumpido que ha sobrevivido a adversidades y dificultades inimaginables. Sus genes y sangre corren por tu organismo. Sin ellos, no estarías aquí.

Eres heredero de una tradición impresionante y, como descendiente, eres capaz de lo mismo que ellos. Para eso estás aquí, para eso te engendraron.

Tenlo en cuenta cuando las cosas se pongan difíciles.

5 de junio

Límpiate la nariz

> Y entonces decimos: "¡Ay, Dios y Señor! ¿Cómo no me voy a angustiar?". Insensato, ¿no tienes manos? ¿No te las hizo la divinidad? ¿Te vas a poner ahora a rezar para que no se te caigan los mocos? Mejor límpialos y no te quejes.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.16.13

El mundo es injusto. El partido está arreglado. Fulano de tal te tiene tirria. Tal vez estas teorías sean ciertas, pero en sentido práctico —aquí y ahora—, ¿de qué te sirven? Ese informe gubernamental o artículo compasivo en las noticias no pagará tus recibos ni la terapia de tu pierna rota, tampoco conseguirá ese préstamo que necesitas. Nada se logra sucumbiendo a la autocompasión y a la narrativa de las desdichas. Nada salvo drenar la energía y motivación que necesitas para *resolver tu problema*.

Tenemos una alternativa: ¿nos centramos en enumerar las injusticias que hemos vivido o aprovechamos lo que se nos ha dado y nos ponemos a trabajar? ¿Esperaremos a que alguien nos rescate o escucharemos la llamada de empoderamiento de Marco Aurelio para "mirar por tu bien, si tienes cuenta contigo mismo, hasta que sea posible"? Es mejor que limpiarte la nariz (que ya es un paso en sí mismo).

6 de junio

Cuándo seguir y cuándo renunciar

> Añade también a aquellos que son poco tornadizos no por culpa de su constancia, sino de su indolencia, y viven no como quieren, sino como empezaron.
>
> SÉNECA, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 2.6

En *The Dip*, Seth Godin hace una analogía interesante entre tres clases de personas que hacen fila en el súper. Una se forma en una fila corta y se queda ahí sin importar lo lenta que vaya o lo rápido que avancen las otras. Otra se cambia de fila constantemente para ahorrarse unos segundos. Y una tercera sólo se cambia una vez, cuando queda claro que su fila está retrasada y hay una salida clara. Después sigue adelante con su día. Con esto quiere que nos preguntemos qué clase de persona somos.

Séneca también nos aconseja ser la tercera clase. Que hayas emprendido un camino no quiere decir que estés comprometido a él *de por vida*, sobre todo si resulta que tiene defectos u obstáculos. Al mismo tiempo, tampoco es pretexto para ser voluble o poco claro. Se requiere valor para hacer las cosas de forma distinta y crear cambios, así como disciplina y consciencia para identificar que si algo parece *mucho* mejor es una tentación que tampoco puede satisfacernos constantemente.

7 de junio

Encuentra a los mentores indicados

> Solemos decir que no estuvo en nuestra mano qué padres nos tocaban en suerte, que nos fueron dados al azar: mas nos es posible nacer para nosotros a nuestro albedrío.
>
> SÉNECA, *Sobre la brevedad de la vida*, 15.3

Somos afortunados pues algunos de los hombres y mujeres más grandes de la historia han registrado su sabiduría (y disparates) en libros y diarios. En muchos otros casos, un biógrafo cuidadoso ha hecho una crónica de sus vidas: de Plutarco a Boswell y Robert Caro, la literatura que se encuentra en cualquier biblioteca suma millones de páginas y miles de años de conocimiento, percepción y experiencia.

Tal vez tus padres no fueron modelos a seguir o nunca tuviste un mentor. Sin embargo, si queremos, podemos tener acceso a la sabiduría de nuestros antepasados, aquellos como quienes aspiramos a ser.

No sólo debemos buscar ese conocimiento adquirido con tanto esfuerzo, le debemos a las personas que se tomaron el tiempo de registrar sus experiencias intentar transmitir sus tradiciones y seguir sus ejemplos, ser hijos prometedores de estos padres nobles.

8 de junio

Un ladrillo a la vez, aunque sea aburrido

> Conviene ordenar toda tu vida en cada una de las acciones, y si cada una de ellas logra el fin que le corresponde, en cuanto sea posible, date por satisfecho. Y que ellas alcancen el fin correspondiente, ninguno puede impedírtelo.
>
> —Pero lo impide una causa exterior.
>
> —Nada habrá que te impida practicar la justicia, la templanza, la prudencia.
>
> —Tal vez se opondrá otra cosa a mi facultad operativa.
>
> —Acaso: pero gracias a la resignación ante el obstáculo mismo, y a la sabia adhesión a lo que se presentare, se sustituirá al instante otra acción que cuadre mejor al buen orden de vida, de la que antes hablamos.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.32

Los atletas profesionales de alto rendimiento y a nivel universitario siguen una filosofía denominada “El proceso”. Es una filosofía que concibió el entrenador de la Universidad de Alabama, Nick Saban, quien les enseñó a sus jugadores que ignoraran el panorama amplio —partidos importantes, ganar campeonatos, la ventaja enorme del rival— y que se enfocaran en hacer bien las cosas más mínimas: practicar con todo su empeño, terminar una jugada específica, apoderarse del balón. Una temporada dura meses, un partido dura horas, el empate podría estar a cuatro *touchdowns*, pero una sola jugada dura sólo un par de segundos. Y los partidos y las temporadas se *constituyen* por segundos.

Si los equipos siguen “El proceso”, suelen ganar. Superan los obstáculos y con el tiempo llegan a la cima sin haberse enfocado en los obstáculos de forma directa. Si sigues “El proceso” en tu vida —

realizas las acciones adecuadas en el orden correcto, una después de otra— también te irá bien. No sólo eso, estarás mejor preparado para superar con presteza los obstáculos que se te presenten. Estarás demasiado ocupado poniendo un pie delante del otro como para darte cuenta siquiera de los obstáculos.

9 de junio

Resuelve los problemas con antelación

> No hay vicio que no pretenda defenderse, ninguno cuyos comienzos no sean tímidos y excusables, pero de aquí se difunde con mayor amplitud. No lograrás que cese si le permites comenzar. Toda pasión al principio es débil, luego ella misma se robustece y, mientras progresa, adquiere fuerzas: es más fácil rechazarla que extirparla.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 116.2-3

Publilio Siro nos recuerda en un epigrama que “es más fácil cruzar un río en su nacimiento”. A eso se refiere Séneca también. Las aguas embravecidas y las corrientes mortales de los malos hábitos, la falta de disciplina, el caos y la disfunción, en algún punto comenzaron como un surtidor inofensivo. Más adelante son un lago o estanque plácido, incluso un manantial subterráneo efervescente.

¿Qué prefieres hacer, estar a punto de ahogarte en un cruce peligroso dentro de unas semanas o cruzar ahora mientras es fácil? Depende de ti.

10 de junio

Tú puedes

> No es justo suponer que si a ti te parece una cosa difícilmente realizable, sea por esto mismo imposible para todo hombre; antes bien, lo que es posible y correspondiente a un hombre, persuádete que también es asequible por ti.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.19

En este mundo hay dos tipos de personas. Las primeras observan a quienes tienen logros y piensan: *¿Por qué ellas? ¿Por qué no yo?* Las otras observan a las mismas personas y piensan: *Si ellos pueden, ¿yo por qué no?*

Las primeras son “suma cero” (si tú ganas, yo pierdo) y celosas. Las otras no son “suma cero” (hay mucho para todos) y consideran el éxito de los demás una *inspiración*. ¿Qué actitud te invitará actuar? ¿Cuál te provocará amargura y desesperación?

¿Quién quieres ser?

11 de junio

No empeores las cosas

> La cólera y el dolor que experimentamos por las culpas ajenas nos acarrean una turbación mayor que la que nos causarían en sí aquellas cosas por las cuales montamos en cólera y nos resentimos.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 11.18

Dice el adagio que la regla más importante de los agujeros es que si "te encuentras en uno, dejes de excavar". Puede ser el ejemplo de sabiduría racional que más se infringe en el mundo. Lo que la mayoría hace cuando algo sucede, sale mal o se le impone, es empeorarlo. Primero nos molestamos o angustiamos y después perdemos los estribos sin siquiera concebir un plan.

Hoy asígnate las labores más sencillas y posibles: no empeores las cosas. Sin importar lo que suceda, no sumes el enojo o las emociones negativas a la ecuación. No reacciones porque sí. Déjalo así. Deja de cavar. Después planea cómo salir.

12 de junio

Una mente preparada es mejor que cualquier guion

> De ese modo, también es ridículo decir: "¡Ponte en mi lugar!". ¡Qué voy a ponerme en tu lugar! Sino "Haz que mi pensamiento, resulte lo que resulte, se acomode a ello"… Si los acontecimientos te dictan otra cosa, ¿qué dirás o qué harás? Acuérdate de este principio universal y conocerás la norma de conducta.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.2.21-24

Sería agradable que alguien nos enseñara exactamente qué hacer en cada situación. Dedicamos buena parte de nuestras vidas a prepararnos para esto, estudiando para aquello, ahorrando o anticipándonos para un momento arbitrario en el futuro. Pero como señaló el boxeador Mike Tyson, los planes terminan cuando te dan un puñetazo en la cara.

Los estoicos no buscan la respuesta para cada pregunta o un plan para cada eventualidad. Sin embargo, tampoco se preocupan. ¿Por qué? Porque confían en que podrán adaptarse y cambiar según las circunstancias. En vez de instruirse, cultivan habilidades como creatividad, independencia, confianza en uno mismo, ingenio y la capacidad para resolver problemas. De este modo, son resilientes y no rígidos. Nosotros podemos hacer lo mismo.

Hoy nos centraremos en lo estratégico y no en lo táctico. Nos recordaremos que es mejor que nos enseñen y no que nos *den*, y seremos flexibles en vez de seguir un guion al pie de la letra.

13 de junio

La vida es un campo de batalla

> ¿No sabes que este asunto es una campaña? Uno ha de vigilar; otro, salir a inspeccionar; otro, incluso, combatir… La vida de cada uno es una campaña, y larga y variada. Tú has de mantener la actitud del soldado y hacerlo todo a una seña del estratego… Ponte en una ciudad importante y no en un puesto menor, sino como senador. ¿No sabes que alguien así poco ha de ocuparse de su casa, sino que la mayor parte de las veces estará fuera…?
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.24.31-36

El escritor Robert Greene utiliza con frecuencia la frase: “Así en la guerra como en la vida”. Es un aforismo que conviene tener a la mano porque nuestra vida es una batalla, tanto en sentido literal como figurado. Como especie, peleamos para sobrevivir en un planeta indiferente ante nuestra supervivencia. Como individuos, peleamos para sobrevivir entre una especie cuya población es de miles de millones. Incluso dentro de nuestros organismos combaten distintas bacterias. *Vivere est militare* (Vivir es luchar).

Hoy lucharás por tu meta, te resistirás a los impulsos, lucharás para convertirte en la persona que quieres ser. ¿Qué atributos necesitas para ganar estas guerras?

Disciplina	Lucidez
Fortaleza	Desapego
Valor	Sacrificio

¿Y con qué atributos se pierde una guerra?

Cobardía	Exceso de confianza
Imprudencia	Debilidad
Desorganización	Egoísmo

Como en la guerra, estos atributos son importantes en la vida diaria.

14 de junio

Prueba la otra asa

> Todo tiene dos asas, una por la que puede ser llevado y otra por la que no. Si tu hermano actúa injustamente no agarres el acto por el asa de que él actúa injustamente, pues ésa es el asa por la que no puede ser llevado; agárralo por la otra, por la de que es tu hermano y se ha criado contigo; así lo agarrarás por el asa por la que puede ser llevado.
>
> EPICTETO, *Enquiridión*, 43

El célebre periodista William Seabrook padeció un alcoholismo tan debilitante que, en 1933, ingresó a un hospital psiquiátrico, en aquel entonces el único sitio en donde podía tratar su adicción. En sus memorias, *Asilo*, cuenta la historia de la lucha que supuso cambiar su vida dentro del hospital. Al principio conservó sus posturas adictivas y, como resultado, no se adaptaba, se metía en problemas y se rebelaba contra el personal. Casi no mejoró y estuvieron a punto de expulsarlo.

Hasta que un día se encontró con la cita de Epicteto que dice que todo tiene dos asas. “Agarré la otra asa y seguí adelante”, contó más adelante. Incluso empezó a pasarla bien en el hospital. Se centró en su recuperación con verdadero entusiasmo. “De pronto descubrí que estar sobrio era maravilloso, extraño y hermoso… Fue como si hubiera retirado un velo, espuma o capa de todas las cosas visuales y auditivas”. Es una experiencia que comparten muchos adictos cuando al fin dejan de hacer las cosas a su manera y son receptivos ante las perspectivas, sabiduría y enseñanzas de quienes han pasado por lo mismo.

No es seguro que este enfoque —agarrar la otra asa— tenga los mismos resultados trascendentales para ti. Pero ¿por qué seguir

agarrando las cosas con el asa que no ha funcionado?

15 de junio

Escuchar da más frutos que hablar

> A un joven que hablaba demasiado [Zenón] le dijo: Tenemos dos orejas y una boca para oír mucho y hablar poco.
>
> DIÓGENES LAERCIO, *Vidas de los filósofos más ilustres*, 7.19

¿Por qué los sensatos tienen tan pocos problemas comparados con el resto de nosotros? Las razones son sencillas.

En primer lugar, los sensatos parecen controlar sus expectativas en la medida de lo posible. Para empezar, rara vez esperan lo imposible.

En segundo lugar, siempre consideran el mejor y el peor escenario. No sólo piensan en lo que *desean*, también en lo que —en términos realistas— *puede* suceder si las cosas cambiaran de repente.

En tercer lugar, los sensatos actúan con una cláusula inversa —es decir, no sólo consideran lo que puede salir mal, también están preparados para que suceda, como si así lo hubieran *querido*—, es una oportunidad para la excelencia y la virtud.

Si lo replicas hoy, también encontrarás que nada te sorprenderá ni irá en contra de tus expectativas.

16 de junio

No te avergüences por pedir ayuda

> No te desazones por la ayuda ajena. Lo que te incumbe es cumplir con tu deber, como conviene al soldado asaltar la muralla. ¿Qué harías si por una cojera no pudieras escalar por ti solo las almenas, y te fuera posible con la ayuda de otro?
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.7

Nadie dijo que nacemos con todas las herramientas necesarias para resolver cualquier problema que enfrentemos en la vida. De hecho, de recién nacidos éramos prácticamente indefensos. Alguien nos ayudó entonces y entendimos que podíamos pedir ayuda. Así supimos que éramos amados.

Y lo seguimos siendo. Puedes pedir ayuda a quien sea. No tienes que lidiar con todo en soledad. Si necesitas ayuda, camarada, sólo pídela.

17 de junio

¿Ofensa o defensa?

> No posee la fortuna, como creemos, manos largas; a nadie atrapa, si no está pegado a ella. Así pues, en cuanto nos sea posible, de un salto alejémonos de ella.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 82.5-6

En *El príncipe*, Maquiavelo, quien supuestamente admiraba a Séneca, afirma: “La fortuna es mujer y si se quiere dominarla, hay que maltratarla y frenarla”. Incluso para el siglo XVI es una imagen espantosa. Pero para un gobernante despiadado y de ambición infinita, era normal. ¿Es el estilo de vida desagradable que anhelas?

Ahora comparémoslo con la perspectiva de Séneca. No sólo dice que cuanto más forcejees con la fortuna, más vulnerable te vuelves ante ella, también asegura que el camino más seguro es “el muro inexpugnable” de la filosofía [*Epístolas*, 82.5]. “La filosofía”, afirma, nos ayuda a domar “el frenesí excesivo de nuestra codicia y domina la furia de nuestros miedos”.

En los deportes o en la guerra, la metáfora pertinente sería la alternativa entre una estrategia de ofensa interminable y agotadora, y una estrategia de defensa resiliente y flexible. ¿Cuál jugarás? ¿Qué clase de persona eres?

Sólo tú puedes responderlo. Pero serías negligente si no consideraras el desenlace de la mayoría de los príncipes del libro de Maquiavelo: y qué tan pocos de ellos murieron felices en su cama rodeados de sus seres queridos.

18 de junio

Dispuestos y diligentes

> Que el destino nos encuentre dispuestos y diligentes. Es un gran espíritu este que se le ha entregado; por el contrario, es un espíritu mezquino y degenerado aquel que lo combate, que reprueba el orden del mundo y prefiere corregir a los dioses antes que a sí mismo.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 107.12

Sin importar lo que pase hoy, que el día nos encuentre dispuestos y diligentes, listos para hacerle frente a los problemas, las dificultades, a quienes decepcionan o confunden con sus actitudes, listos para aceptar las cosas y hacer que funcionen para nosotros. No deseemos recuperar el tiempo perdido o rehacer el universo según nuestras preferencias. Porque sería mucho mejor y más sencillo reinventarnos.

19 de junio

Concéntrate en el presente

> No te conturbes la imaginación representándote de un golpe toda tu vida; no reflexiones a un tiempo cuáles y cuántas pruebas probablemente han de sobrevenirte; antes bien, en cada uno de los acontecimientos presentes, pregúntate: "¿Qué hay en esto que no sea soportable y llevadero?".
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.36

Cuando recuerdas las cosas más impresionantes, incluso aterradoras, que has hecho o vivido, ¿cómo fueron posibles? ¿Cómo lograste pasar por alto el peligro o las pocas posibilidades? Como lo describe Marco Aurelio, estabas muy ocupado con los detalles para permitir que la situación te abatiera. De hecho, seguro ni siquiera lo pensaste en el momento.

Un personaje en la novela *Lullaby*, de Chuck Palahniuk, dice: "El truco para olvidar el panorama más amplio es observar todo de cerca". A veces es importante considerar el panorama y los estoicos nos han ayudado a hacerlo. No obstante, muchas veces es contraproducente y agobiante pensar en todo lo que se avecina. De modo que al enfocarnos de manera exclusiva en el presente, podemos evitar o retirar esos pensamientos intimidantes o negativos de nuestra mente.

Un hombre que camina por la cuerda floja no necesita recordar lo alto que está suspendido. Un equipo invicto intenta no pensar en su racha ganadora perfecta. Como nosotros, es mejor que hagan una cosa a la vez porque todo lo demás es irrelevante.

20 de junio

La calma es contagiosa

> Si las cosas, cuyo deseo o aversión te infunde inquietud, no salen a tu encuentro, antes por el contrario, eres tú el que, en cierto modo, te avanzas a ellas, debe tu juicio tranquilizarse acerca de las mismas; que así permanecerán inmóviles y no se te verá yendo a su zaga o huyéndolas.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 11.11

Los oficiales de seal tienen una máxima que transmiten de boca en boca. En medio del caos, incluso en la confusión de la guerra, su consejo demostrado en batalla es: “La calma es contagiosa”.

Sobre todo cuando la calma proviene del hombre o mujer responsable. Si los hombres pierden los estribos, si el grupo no está seguro de qué hacer después, es la labor del líder hacer una cosa: infundir la calma, no por la fuerza sino por el ejemplo.

A eso aspira, sin importar cuál sea tu trabajo: a ser la persona casual y relajada en cualquier situación que les dice a todos que respiren y no se preocupen. Porque lo tienes bajo control. No seas el alarmista, el paranoico, el preocupón o el irracional. Sé la calma, no un obstáculo.

Contagiarás a los demás.

21 de junio

Date una vuelta

> [Hay que] pasear caminando campo a través, para que con el aire libre respirado en abundancia el espíritu se engrandezca y se eleve.
>
> SÉNECA, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 17.8

En una ciudad conocida por su ruido como Roma, era imposible estar en paz y en silencio. Los ruidos de los vagones, los gritos de los vendedores, el martilleo del herrero, todo llenaba las calles con una violencia penetrante (sin mencionar los olores fétidos de una ciudad con drenaje e higiene deficientes). Así que los filósofos caminaban mucho: para trasladarse, para despejarse, para tomar aire fresco.

En el transcurso de los siglos, filósofos, escritores, poetas y pensadores han descubierto que caminar tiene un beneficio adicional: brinda tiempo y espacio para trabajar mejor. Como Nietzsche diría más adelante: “Las grandes ideas se conciben caminando”.

Hoy asegúrate de caminar. Y en el futuro, cuando te estreses o agobies, sal a caminar. Cuando tengas un problema o una decisión difícil, sal a caminar. Cuando quieras ser creativo, sal a caminar. Cuando necesites aire fresco, sal a caminar. Cuando tengas que hacer una llamada, sal a caminar. Cuando necesites hacer ejercicio, sal a caminar más tiempo. Cuando tengas una reunión o invites a un amigo a tu casa, salgan a caminar.

Nutre tu cuerpo y tu alma y aprovecha para resolver problemas en el camino.

22 de junio

La definición de la insensatez

> Si, derrotado una sola vez, dices que más adelante vencerás, y luego otra vez lo mismo, sábete que entonces estarás tan mal y tan débil que no te darás cuenta de que fallas, sino que incluso empezarás a buscarte excusas por ese asunto.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.18.31

Se ha dicho que la definición de insensatez es intentar lo mismo una y otra vez esperando un resultado distinto. Sin embargo, así lo que hace la mayoría. Se dicen: *Hoy no me voy a enojar*. *Hoy no me voy a frustrar*. Pero *no hacen* nada distinto. Siguen la misma rutina y esperan que esta vez funcione. ¡La esperanza no es una estrategia!

El fracaso es un componente de la vida sobre el que tenemos poca influencia. Por otra parte, aprender de él es opcional. Tenemos que elegir aprender. Debemos optar de manera consciente hacer las cosas de forma distinta: modificar y cambiar hasta obtener el resultado deseado. Sin embargo, es difícil.

Lo fácil es quedarse con el mismo patrón infructuoso. No supone ningún esfuerzo o pensamiento adicional, así que quizá por eso la mayoría lo sigue haciendo.

23 de junio

El camino más largo

> Todos aquellos bienes a que deseas llegar por rodeos, puedes alcanzarlos enseguida, si no te quieres mal a ti mismo.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 12.1

Cuando preguntas a la gente en qué objetivo está trabajando, la mayoría te responderá algo similar a esto: “Estoy intentando ser…”. O te contará que quiere obtener un puesto impresionante, ser millonario, que lo descubran, ser famoso, lo que sea. Si ahondas más y preguntas: “¿Por qué?” o “¿Cómo crees que será cuando lo logres?”, en el fondo la gente quiere libertad, felicidad y el respeto de sus iguales.

Un estoico ve esto y sacude la cabeza por el esfuerzo y sacrificio inmensos que dedicamos a buscar cosas que son tan fáciles y directas de conseguir. Es como si prefiriéramos pasar años construyendo una compleja máquina Rube Goldberg en vez de estirar la mano para agarrar lo que queremos. Es como si buscaras tus lentes de sol por todas partes y luego te dieras cuenta de que los traías en la cabeza.

¿Libertad? Es fácil, radica en tus elecciones.

¿Felicidad? Es fácil, radica en tus elecciones.

¿Respeto de tus iguales? También radica en tus elecciones.

Y tienes todo delante, no necesitas tomar el camino más largo.

24 de junio

Los verdaderamente educados no son conflictivos

> El hombre bueno y honrado ni disputa él mismo con nadie ni, en la medida de sus fuerzas, se lo permite a otro… En eso consiste la educación, en aprender qué es lo propio y qué es lo ajeno.
>
> ¿Dónde hay aún lugar para la disputa para quien es así?
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 4.5.1; 7-8

Se sabe que Sócrates viajó por toda Atenas, buscaba a las personas con quienes menos estaba de acuerdo y entablaba discusiones extensas con ellas. En estas discusiones —o el registro que nos queda de ellas— hay muchos ejemplos en los que sus interlocutores se desesperaban, molestaban u ofendían por sus preguntas. En efecto los atenienses se molestaban tanto que sentenciaron a Sócrates a muerte.

Sin embargo, no parecía que Sócrates se molestara. Incluso cuando hablaba de temas de vida o muerte, siempre se mantenía calmado. Le interesaba más escuchar lo que su interlocutor tenía que decir que ser escuchado o —en lo que la mayoría insiste— ganar la discusión.

La próxima vez que sostengas una discusión política o tengas un desacuerdo personal, pregúntate: *¿Hay motivo para pelear por esto? ¿Discutir ayudará a resolverlo?* ¿Una persona educada o sensata sería tan conflictiva? ¿O más bien respiraría, se relajaría y resistiría la tentación de entrar en conflicto? Piensa en lo que podrías conseguir —y lo mejor que te sentirías— si pudieras conquistar la necesidad de pelear y ganar cada batalla diminuta.

25 de junio

Los sabios no tienen “problemas”

> Por esto es por lo que decimos que al sabio no le sucede nada en contra de sus previsiones.
>
> SÉNECA, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 13.3

El poeta Hesíodo decía que “el mejor tesoro es una lengua moderada”. Robert Greene lo considera una ley del poder: siempre di menos de lo necesario.

Hablamos porque creemos que ayuda, aunque en realidad nos complica las cosas. Si nuestra pareja se está desahogando, queremos decirle lo que debe hacer. De hecho, lo que en el fondo quiere de nosotros es que la *escuchemos*. En otras situaciones, el mundo intenta darnos retroalimentación o comentarios, pero intentamos discutir para resolver el problema, con lo cual empeoramos las cosas.

¿Así que hoy, serás parte del problema o la solución? ¿Escucharás la sabiduría del mundo o la silenciarás con más ruido?

26 de junio

Intenta lo contrario

> ¿Que en qué consiste encontrar un remedio para la costumbre? En la costumbre contraria.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 1.27.4

Viktor Frankl, un brillante psicólogo sobreviviente del Holocausto, curó las fobias y hábitos neuróticos de sus pacientes con un método denominado la i*ntención paradójica*. Digamos que un paciente no podía dormir. La terapia estándar hubiera sido un método obvio, como recurrir a técnicas de relajación. En cambio, Frankl animaba a su paciente a intentar quedarse despierto. Descubrió que no enfocarse en el problema desviaba la atención obsesiva del paciente y con el tiempo, le permitía dormir con normalidad.

Seguidores de la serie de televisión *Seinfeld* quizá recuerden el capítulo “The Opposite”, en el que George Costanza mejora su vida, como por arte de magia, haciendo lo *opuesto* a lo que haría normalmente. “Si todos tus instintos están equivocados, entonces lo opuesto tendría que estar bien”, le dice Jerry. El punto es que a veces nuestros instintos o hábitos se atoran en un patrón negativo que nos aleja de nuestro yo natural y saludable.

Esto no quiere decir que debas desechar todas las cosas de tu vida, *algunas* cosas funcionan (¡estás leyendo este libro!). Pero ¿qué tal si hoy exploraras los opuestos? ¿Qué tal si rompieras el patrón?

27 de junio

Las adversidades son reveladoras

> ¿De qué sirve, esposo, agravar con quejas los males? Lo que yo considero verdaderamente propio de un rey es aceptar la adversidad y, cuanto más insegura sea su situación y más vacile amenazando ruina la mole de su imperio, con tanta más seguridad y valentía debe mantenerse a pie firme. No es de hombres dar la espalda a la Fortuna.
>
> SÉNECA, *Edipo*, 80

Como director ejecutivo de Charles Schwab, Walt Bettinger contrata a cientos de personas cada año y entrevista a cientos más. Puede decir con seguridad que, en el curso de su vida, ha tenido éxitos, errores y sorpresas cuando se trata de incorporar a gente a la empresa. No obstante, tengamos en cuenta una técnica que ha empleado con los años: lleva a un candidato a desayunar y le pide al gerente del restaurante que le sirva mal su pedido.

Le interesa ver su reacción. ¿Se enojan? ¿Se portan groseros? ¿Permiten que les arruine la reunión? ¿Gestionan el inconveniente con gracia y amabilidad?

La gestión de una adversidad mínima puede parecer poca cosa, pero, de hecho, es muy reveladora.

28 de junio

No hace falta flagelarse

> La filosofía exige frugalidad, no castigo; además, puede existir una frugalidad sin desaliño.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 5.5

Las *Meditaciones* de Marco Aurelio están repletas de autocrítica, así como los escritos de los demás estoicos. No obstante, es importante recordar que hasta ahí llegan. No se flagelaban, no pagaban ninguna penitencia, no tenían problemas de autoestima, no sentían culpa ni se odiaban. Nunca los escuchas llamarse pedazos de mierda, inútiles, tampoco se mataban de hambre ni se cortaban a modo de castigo. Su autocrítica es *constructiva*.

Atacarte cruelmente, privarte en exceso, castigarte es flagelarte, no superarte.

No hace falta ser duro. Ponte estándares altos pero no imposibles, y perdónate cuando te equivoques.

29 de junio

Sin pretextos

> No podrás, por tu ignorancia, leer un libro. Pero puedes reprimir toda alteración, puedes dominar el deleite y el sufrimiento, puedes sobreponerte a la vanagloria, no irritarte contra los necios e ingratos, y aun mirar por sus intereses.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.8

"Así nací." "Nunca aprendí otra cosa." "Mis padres me dieron un ejemplo atroz." "Todos los demás lo hacen." ¿Qué son estas expresiones? Pretextos a los que recurre la gente para justificarse y quedarse como está en vez de mejorar.

Desde luego es posible refrenar nuestra arrogancia, controlar nuestra ira y ser personas bondadosas. ¿Cómo crees que hacen los demás? Sin duda, sus padres no fueron perfectos, no salieron de la matriz siendo incapaces de ser egocéntricos o inmunes a las tentaciones. Trabajaron en ello, lo priorizaron, lo resolvieron como resolverían cualquier problema: se dedicaron a encontrar una solución, progresaron poco a poco hasta conseguirlo.

Se *convirtieron* en quienes son. Igual que tú puedes hacerlo.

30 de junio

El obstáculo es el camino

> En cuanto algunos hombres […] pueden obstaculizar en algún modo mi actividad, pero mi empeño y mis aptitudes internas no conocen trabas, gracias a mi facultad de economizarme y derribar los obstáculos. Puesto que la inteligencia derriba y desplaza, ante el fin que la guía, todo impedimento de su actividad. Lo que estorbaba su buena acción, le sirve de medio para aventajar; lo que cortaba su camino, le ayuda a avanzar.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 5.20

Hoy sucederán cosas que van en contra de tus planes. Si no hoy, seguro mañana. Como resultado de estos obstáculos, no podrás hacer lo que planeaste. No es tan malo como parece porque tu mente es infinitamente elástica y adaptable. Tienes el poder de recurrir al ejercicio estoico de darle la vuelta a los obstáculos, tomar una circunstancia negativa y convertirla en una oportunidad para practicar una virtud involuntaria o una forma de excelencia.

Si algo te impide llegar a tu destino a tiempo, entonces es una oportunidad para practicar la paciencia.

Si un empleado comete un error costoso, es una oportunidad de enseñarle una lección valiosa.

Si una falla técnica de tu computadora borra tu trabajo, es una oportunidad para empezar desde cero.

Si alguien te hace daño, es una oportunidad para practicar el perdón.

Si algo es difícil, es una oportunidad de volverte más fuerte.

Intenta seguir esta línea de pensamiento y comprueba si hay una situación en la que *no* puedas practicar ninguna virtud u obtener un

beneficio. No la hay: cada impedimento puede suscitar la acción de una u otra forma.

Julio

•

Deber

1 de julio

Haz lo que te toca

> Haga o diga el otro lo que le cuadre, conviene a mí ser hombre de bien. No de otra suerte que si el oro, la esmeralda o la púrpura repitiesen: por más que se haga o se diga, conviene que yo sea esmeralda y conservar mi propio color.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.15

Los estoicos creían que todas las personas, animales y cosas tienen un sentido o lugar en la naturaleza. Incluso en la Grecia y Roma antigua, entendían, aunque vagamente, que el mundo se componía de millones de átomos diminutos. Esta idea —y la de un cosmos interconectado— respalda su convicción de que todas las personas y todas las acciones son parte de un sistema más amplio. Todos tienen una labor específica. Incluso las personas que obraban mal hacían su labor de ser malas porque el mal es parte de la vida.

Lo fundamental de este sistema era la convicción de que tú, el estudiante que ha buscado el estoicismo, tiene la labor más importante: ¡ser bueno! Ser sensato. “Ser la persona que la filosofía quiere que seas.”

Cumple con lo que te toca. Sin importar lo que pase, sin importar las labores de los demás, cumple con la tuya. *Sé bueno*.

2 de julio

Sobre el deber y las circunstancias

> Que sea lo mismo, cuando cumples con tu deber, estar helado de frío o abrigado, falto de sueño o harto de dormir, oír murmurar de ti o alabarte, morir o hacer otra cosa. Porque la acción de morir es asimismo una de las que componen la vida, pues basta, en cuanto a ella, que dispongamos bien lo que tuviéramos a la sazón entre manos.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.2

¿Esto me hará rico? ¿Impresionaré a los demás? ¿Qué tanto necesito esforzarme? ¿Cuánto me llevará? ¿Qué gano? ¿Debería hacer otra cosa? Son preguntas que nos hacemos en medio de las oportunidades y obligaciones cotidianas.

Marco Aurelio tenía muchas responsabilidades, al igual que quienes están en el poder ejecutivo. Presidía juicios, escuchaba audiencias, enviaba a las tropas a combate, nombraba administradores, aprobaba presupuestos. Mucho dependía de sus decisiones y acciones. ¿Debía hacer esto o aquello? ¿Qué hay de esta preocupación y de esta otra? ¿Cuándo podía divertirse? El recordatorio sencillo de arriba era una forma de resolver el muy complicado problema de los incentivos, las quejas, los miedos y los intereses conflictivos.

Es a lo que debemos recurrir para decidir qué hacer en cada fase de la vida. La moral puede ser complicada, pero lo *correcto* suele ser lo suficientemente claro e intuitivo como para que lo reconozcamos. Nuestro deber rara vez es fácil, pero es importante. También suele ser la elección más difícil. No obstante, debemos hacerlo.

3 de julio

Cambia “tener que” por “querer”

> La tarea del filósofo es algo de este tipo, que debe armonizar su propia voluntad con los sucesos, de modo que ni suceda en contra de nuestra voluntad algo de lo que sucede ni deje de suceder algo de lo que no sucede cuando nosotros queremos que sí.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.14.7

Una lista extensa de pendientes parece intimidante y onerosa: tantas cosas que *tenemos* que hacer en un día o una semana. Una lista de cosas que *quiero* hacer suena a privilegio: todas las cosas que me emociona experimentar. No es sólo un juego semántico, es una faceta central de la cosmovisión del filósofo.

Hoy intenta no imponer tu voluntad *en* el mundo. Considérate afortunado como para recibir y responder a la voluntad del mundo.

¿Atorado en el tráfico? Son unos minutos maravillosos para sentarte y relajarte. ¿Tu coche se descompuso por estar inactivo tanto tiempo? Qué buena oportunidad para caminar todo el día. ¿Un idiota distraído en su celular casi te atropella y te empapó de pies a cabeza con agua sucia? Vaya recordatorio de lo precaria de nuestra existencia y qué tontería molestarse por algo tan superficial como llegar tarde o tener problemas en el transporte.

Al margen de las ironías, puede que, en apariencia, no haya una diferencia enorme entre *tener* que hacer algo y *querer* hacerlo, pero la hay. La diferencia es enorme y espléndida.

4 de julio

Protege la llama

> Guarda tu propio bien en todo; el de los demás, según te fue dado mientras puedas usar la razón en ello, conformándote sólo con eso. Si no, serás desventurado, serás desdichado, sufrirás impedimentos, sufrirás trabas.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 4.3.11

La bondad que albergas es como una llama pequeña y tú eres su cuidador. Es tu trabajo, día a día, asegurarte de que tenga suficiente combustible, de que no se obstruya o se apague.

Cada persona tiene su propia versión de esta llama y es responsable de ella, igual que tú. Si todos fallan, el mundo será mucho más sombrío. Pero siempre y cuando tu llama esté encendida, habrá luz en el mundo.

5 de julio

Nadie dijo que sería fácil

> El hombre bueno realizará cuanto piensa que ha de hacer en aras de la honestidad, aun cuando sea fatigoso, aun cuando sea perjudicial, aun cuando sea arriesgado, a la inversa, una acción torpe no la realizará, aunque le proporcione dinero, placer, poderío. Ninguna causa le hará desistir de lo honesto, ninguna le invitará a lo torpe.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 76.18

Si hacer el bien fuera fácil, todos lo harían (y si hacer el mal no fuera tentador o atractivo, nadie lo haría). Es lo mismo con el deber. Si *cualquiera* pudiera cumplirlo, se le habría asignado a alguien más. En cambio, se te asignó a ti.

Por fortuna, no eres como los demás. No temes hacer lo difícil. Puedes resistir las recompensas superficiales y atractivas. ¿Cierto?

6 de julio

Despierta

> Por la mañana, cuando sintieses pereza al levantarte, piensa: Yo me levanto para cumplir con los oficios propios de un hombre. ¿Me desazonaré, pues, si voy a ejecutar aquello para lo que nací, para lo que vine al mundo? ¿A esto fui formado, para arrellanarme en la cama, caliente entre mis cobertores? “Pero esto”, dirás, “es más agradable.” ¿Fuiste formado, entonces, para solazarte? Y, en suma, ¿naciste para la pasividad o para la actividad?
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 5.1

Es reconfortante pensar que incluso hace dos mil años, el emperador de Roma (quien según se dice padecía un poco de insomnio), se animaba para hacerse de fuerza de voluntad en la mañana para quitarse las cobijas y levantarse. Desde que nos mandan a la escuela por primera vez hasta que nos jubilamos, enfrentamos la misma dificultad. Sería más agradable cerrar los ojos y apagar el despertador un par de veces más. Pero no podemos.

Porque tenemos trabajo. No sólo tenemos la vocación a la que nos hemos dedicado, también tenemos una causa superior a la que se refieren los estoicos: el bien común. No podemos ayudarnos, a los demás y al mundo a menos que nos levantemos y nos pongamos a trabajar. Cuanto antes, mejor. Así que vamos. Métete a la regadera, tómate un café y adelante.

7 de julio

Nuestro deber de aprender

> ¿Quieres saber por qué lugares anduvo errante Ulises, más bien que enseñarnos el modo de no incurrir siempre en el error?… Enséñame cómo amar a la patria, a la esposa, al padre; cómo navegar, aun después del naufragio, hacia objetivos tan honrosos.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 88.7

Muchos maestros enseñan mal la *Odisea.* Enseñan las fechas, debaten si Homero fue el autor o no, si era ciego, explican la tradición oral, les cuentan a los alumnos qué es un cíclope o cómo funcionó el Caballo de Troya.

El consejo de Séneca a alguien que estudia los clásicos es olvidarse de eso. Las fechas, los nombres y los lugares apenas importan. Lo que interesa es la moraleja. Si no entendiste nada de la *Odisea* más que la relevancia de la perseverancia, los peligros del orgullo desmedido, los riesgos de la tentación y la distracción, entonces aprendiste algo.

Aquí no intentamos salir bien en los exámenes o impresionar a los profesores. Estamos leyendo y estudiando para vivir, para ser buenos seres humanos, siempre.

8 de julio

Deja de perder el tiempo

> ¡Basta ya de esta miserable existencia, llena de murmuraciones y falsedades! ¿Por qué te turbas? ¿Qué hay en esto de extraordinario? ¿Qué te saca de juicio? ¿Quizá la causa? Examínala. ¿Acaso la materia? Examínala. Fuera de esto, nada más hay. Pero ya es tiempo que, vuelto hacia los dioses, te hagas más sincero y mejor.
>
> Es lo mismo ser testigo de este espectáculo de la vida por cien años o sólo por tres.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 9.37

En uno de sus mejores ensayos, Joan Didion afirma: “El carácter —la voluntad de aceptar la responsabilidad de la propia vida— es de donde brota el amor propio”.

Marco Aurelio nos invita a no perder el tiempo quejándonos de lo que no tenemos o lo que no nos ha funcionado. Debemos dejar de hacer tonterías y ser dueños de nuestras vidas. El carácter se puede desarrollar y cuando se hace, el resultado es el respeto por uno mismo. No obstante, eso implica empezar y tomárnoslo con seriedad. No después de haber resuelto ciertas interrogantes o atendido ciertas distracciones, sino ahora, hoy mismo. Hacerse responsable es el primer paso.

Vivir sin este carácter es el peor de todos los destinos. Como Didion señaló en “Sobre el amor propio”: “Vivir sin amor propio es pasarte la noche en vela, sin que te puedan ayudar ni la leche caliente o el fenobarbital ni la mano que descansa sobre la colcha, contando tus pecados por acción o por omisión, las confianzas traicionadas, las promesas sutilmente rotas y los dones irrevocablemente desperdiciados por pereza o cobardía o dejadez”.

Eres mucho mejor que eso.

9 de julio

El rey filósofo

> Yo opino que el buen rey, directamente, por necesidad ha de ser filósofo y que el filósofo, directamente, ha de ser regio.
>
> MUSONIO RUFO, *Disertaciones*, 8.38.10

El general israelí Herzi Halevi está convencido de que la filosofía es esencial en su papel como líder y guerrero. “La gente me decía que la administración de empresas es para la vida práctica y la filosofía para el espíritu. En el curso de los años he descubierto que es lo contrario, empleo la filosofía en contextos mucho más prácticos”, asegura. La guerra y el liderazgo ofrecen una serie interminable de decisiones éticas que requieren priorizar, equilibrar y tener claridad. Y en eso ayuda la filosofía.

Platón lo sabía cuando imaginó una utopía gobernada por un rey filósofo. “A menos que los filósofos reinen en los Estados, o los que ahora son llamados reyes y gobernantes filosofen de modo genuino y adecuado”, afirma en *La República* [473d]. Marco Aurelio era un rey filósofo en sentido literal.

¿Qué tiene que ver contigo? Hay menos reyes en estos días, pero todos somos líderes de uno u otro modo: de familias, empresas, equipos, públicos, grupos de amigos, de nosotros mismos. El estudio de la filosofía cultiva nuestra razón y ética para que podamos desempeñar bien nuestro trabajo. No podemos simplemente improvisar, demasiadas personas cuentan con que lo hagamos bien.

10 de julio

Venera el arte humilde

> Acepta el arte que has aprendido, y gózate en él. Y lo que te restare de vida, pásalo como quien lo confía todo, desde lo profundo del alma, a los dioses, sin hacerse tirano ni esclavo de nadie.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 4.31

Si entras a algún club de comedia en Nueva York o Los Ángeles cualquier fin de semana, en la noche, es probable que te encuentres a los comediantes más importantes y exitosos del medio, probando su material frente a un puñado de personas. Aunque ganen una fortuna en películas o giras, ahí los tienes, practicando la forma más elemental de su arte.

Si le preguntas a cualquiera de ellos: "¿Por qué lo haces? ¿Por qué todavía te presentas?", su respuesta suele ser: "Porque soy bueno, porque me encanta. Porque quiero mejorar. Porque me apasiona conectar con el público. Porque no puedo *no* hacerlo".

Para ellos, subirse al escenario en Carolines o en The Comedy Cellar a la una de la madrugada no es trabajo; es estimulante. No *tienen* que hacerlo; son libres y han elegido hacerlo.

Sin importar el arte humilde que practiques: ¿estás seguro de que le estás dedicando tiempo? ¿Te gusta tanto lo que haces que le dedicas tiempo? ¿Puedes estar seguro de que si te esfuerzas, lo demás saldrá solo? Porque así será. Si te entusiasma tu arte, serás un artesano.

11 de julio

Tu propia empresa emergente

> Pero ¿qué dice Sócrates? “Igual que uno —dice— disfruta mejorando su campo, otro su caballo, así yo disfruto día a día al percibir que me hago mejor.”
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.5.14

La moda en estos días es iniciar tu propia empresa, ser un *emprendedor*. Sin duda, concebir un negocio desde cero puede ser inmensamente gratificante. Por eso la gente le dedica toda una vida, trabaja incontables horas y se arriesga mucho.

Pero ¿acaso no deberíamos poner el mismo interés en construirnos como lo haríamos como una empresa?

Como en el caso de una empresa emergente, empezamos como una idea: nos incuban, salimos al mundo en donde nos desarrollamos lentamente y después, con el tiempo, acumulamos socios, empleadores, clientes, inversionistas y riqueza. ¿En serio es tan raro tratar tu vida con la misma seriedad con la que tratarías la idea para una empresa? ¿En el fondo cuál de las dos es cuestión de vida o muerte?

12 de julio

Unas reglas sencillas

> No des largas a tus acciones, no te embrolles en las conversaciones, no vagabundees con la imaginación; en una palabra, no se ahogue el alma en sí misma, ni se disperse al exterior; no absorba el tráfago tu vida.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.51

La simplicidad rara vez es sencilla. Pero ahora que cuentas con estas reglas, proponte ponerlas en práctica: con la primera entrada en tu lista de pendientes, con la primera conversación que tengas, con tu alma y desde luego, con la vida que labras. No sólo hoy, todos los días.

Escríbelo en un pizarrón y no lo olvides.

13 de julio

Un líder lidera

> Alguno, cuando dispensa un beneficio a otro, está dispuesto a tener en cuenta calculadamente este favor. Esto otro no intenta obrar de esta guisa; considera empero al favorecido en sus adentros como a un deudor y no se olvida del bien que le ha dispensado. Pero un tercero ha olvidado ya, en cierto modo, el favor que hizo: se asemeja a la viña que produce la uva y no reclama nada más después de haber producido el propio fruto, como el caballo que ha hecho su carrera, el perro que ha seguido su caza, la abeja que ha fabricado su panal. Así, el hombre que favoreció a otro no debe intentar beneficiarse, sino pensar cómo le serviría otra vez, imitando a la vid que a su tiempo vuelve a llevar la uva.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 5.6

¿Alguna vez has escuchado a alguien repetir tus ideas como si fueran suyas? ¿Alguna vez algún hermano o familiar menor imitó tu conducta, tal vez tu forma de vestir o la música que escuchabas? Tal vez te mudaste a una nueva colonia y te siguió un puñado de hípsters. Cuando somos jóvenes e inexpertos, podemos reaccionar negativamente ante estas situaciones. *¡Deja de copiarme, yo lo hice primero!*

A medida que maduramos, comenzamos a verlo con otros ojos. Entendemos que poner el ejemplo y ayudar es un servicio que proporcionan los líderes del mundo. Es nuestro deber hacer esto, en situaciones importantes y menores. Si queremos ser líderes debemos entender que el servicio desagradecido es parte del trabajo. Debemos hacer lo que hacen los líderes porque no lo hacen por el crédito, ni el agradecimiento, tampoco por el reconocimiento. Es nuestro deber.

14 de julio

Un poco de conocimiento es peligroso

> Toda gran facultad es peligrosa para el principiante. Por consiguiente, hay que soportar ese tipo de cosas según la capacidad; algunas son acordes con la naturaleza, pero no para el débil.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.13.20

Los mejores maestros suelen ser más exigentes con sus estudiantes más prometedores. Cuando identifican el potencial, quieren que le saquen todo el provecho. Pero los mejores maestros también son conscientes de que las capacidades naturales y la comprensión rápida pueden ser peligrosas para el alumno si se le deja solo. Si el alumno promete desde pequeño, esto puede resultar en una confianza excesiva en sí mismo y crear malos hábitos. Quienes aprenden rápido tienen la mala fama de saltarse las clases elementales e ignorar lo esencial.

No te dejes de llevar. Tómalo con calma. Estudia con humildad.

15 de julio

Basta con hacer lo correcto

> Cuando hubieres hecho un favor y otro lo hubiere reconocido, ¿qué otra tercera satisfacción buscas todavía, como hacen los necios? ¿La de pasar como bienhechor o ser pagado con una recompensa?
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.73

La respuesta a la pregunta "¿Por qué hiciste lo correcto?" siempre debería ser "Porque era lo correcto". A fin de cuentas, cuando escuchas o ves a otra persona hacerlo —sobre todo cuando pasaron un apuro o dificultad como consecuencia de hacer lo correcto—, ¿acaso no piensas: *Ése es un ser humano en su mejor momento*?

¿Entonces por qué rayos necesitas que te den las gracias o te reconozcan por haber hecho lo correcto? Es tu deber.

16 de julio

El progreso del alma

> ¿Qué uso hago, pues, en este instante de mi alma? En cada una de mis acciones me formularé esta pregunta y examinaré qué cosa tengo ahora en esta parte de mí mismo que se llama recto juicio, y en qué estado tengo mi alma al presente. ¿Acaso en el de un niño, de un joven… de un tirano, de un jumento, de una fiera?
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 5.11

¿Con qué estás comprometido? ¿Con qué causa, misión u objetivo? ¿Qué estás haciendo? Y más importante, ¿por qué lo haces? ¿Cómo se reflejan los valores que más atesoras en lo que haces todos los días? ¿Tus acciones son consistentes con tus valores o estás deambulando sin control mientras sigues todo menos tu ambición?

Cuando examines estas preguntas, quizá te incomoden las respuestas. Está bien. Eso quiere decir que has tomado el primer paso para corregir tu conducta, para ser mejor que esas criaturas salvajes que menciona Marco Aurelio. También quiere decir que estás más cerca de descubrir cuál es tu deber en esta vida. Cuando lo hagas, te habrás acercado un poco más a cumplirlo.

17 de julio

No abandones a los demás… ni a ti mismo

> Al modo que no podrán hacerte desviar de la práctica del bien los que se te opusieren cuando sigues el camino de la recta razón, así tampoco lograrán hacerte perder la dulzura para con los mismos. Por ello, observa con igual celo ambos propósitos: conserva no sólo un juicio y una conducta imperturbables, sino también la mansedumbre con los que intentaren crearte obstáculos o de otra manera te fueren molestos. Pues igual prueba de debilidad sería el enojarse contra ellos, que el renunciar a la acción y ceder por temor. Hay, en efecto, dos clases de desertores: el cobarde que tiembla, y el que renuncia al pariente y amigo que le dio la naturaleza.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 11.9

A medida que progresamos en la vida, nos encontramos con las limitaciones de la gente que nos rodea. Es como una dieta, cuando todos los demás no están comiendo sano hay una especie de alineación natural. Pero si una persona empieza a comer saludable, de repente hay preferencias contrarias. Ahora se discute sobre dónde cenar.

Así como no abandonarías tu nuevo camino sólo porque los demás lo encuentran problemático, no debes abandonar a esas personas. No las rechaces ni las dejes a su suerte. No te enojes ni pelees con ellas. A fin de cuentas, estuviste en su lugar no hace mucho.

18 de julio

Cada uno es maestro de su propio campo

> El libre albedrío de mi prójimo es igualmente indiferente a mi libre albedrío como su soplo y su carne. Puesto que, aunque en realidad los unos nacimos para los otros, la recta razón de cada uno posee su propia independencia; de no ser así, la maldad del prójimo vendría a ser un mal para mí. Pero Dios no lo ha decretado de este modo, porque, de lo contrario, estaría en manos de otro el que yo fuese desgraciado.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.56

En un país libre tus derechos terminan donde empiezan los de los demás. Es decir, cualquiera es libre de hacer lo que quiera excepto cuando interfiera con tu cuerpo y espacio. Este dicho también puede aplicarse como filosofía personal.

Sin embargo, vivir así requiere dos suposiciones importantes. Primero, debes vivir tu propia vida sin imponerla negativamente a los demás. Segundo, debes tener la mente abierta y ser tolerante para que los demás hagan lo mismo.

¿Puedes hacerlo? ¿Incluso cuando estés en total desacuerdo con las decisiones que tomen? ¿Puedes entender que su vida es asunto suyo y la tuya es asunto tuyo? ¿Eres consciente de que tienes suficiente de qué ocuparte como para molestar a los demás?

19 de julio

Perdónalos porque no saben lo que hacen

> Toda alma —se afirma— está privada, a pesar suyo, de la verdad. Lo mismo le sucederá respecto de la justicia, la templanza, la benevolencia y de toda otra virtud semejante. Es absolutamente indispensable que a menudo te acuerdes de esto, pues así serás más indulgente con los demás.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.63

Cuando Jesús ascendió al Monte Calvario por la Vía Dolorosa, sufrió muchísimo. Lo habían golpeado, azotado, obligado a cargar su propia cruz y estaba a punto de ser crucificado junto a dos ladronzuelos. Desde ahí vio a unos soldados echar los dados para decidir quién podría conservar su ropa y escuchó a la gente insultarlo y despreciarlo.

Sin importar cuáles sean tus principios religiosos, las palabras que Jesús pronunció en ese momento —considerando que lo hizo mientras lo sometían a un sufrimiento inimaginable— son escalofriantes. Jesús miró al cielo y dijo: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen”.

Es la misma verdad que Platón había revelado siglos atrás y que Marco Aurelio proclamó casi dos siglos después que Jesús; otros cristianos debieron haber pronunciado lo mismo mientras los romanos los ejecutaban con crueldad: perdónalos, desconocen la verdad, de lo contrario no lo harían.

Emplea esta verdad para ser bondadoso y gentil.

20 de julio

Hecho para la justicia

> El que peca contra la justicia, comete una impiedad. Pues, habiendo formado la naturaleza universal los seres racionales los unos para los otros, quiere que se ayuden mutuamente según su mérito, sin hacerse nunca mal alguno: el hombre que traspasa este deseo de la naturaleza, comete evidentemente una impiedad contra la más venerable de las divinidades.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 9.1

Nos referimos a los actos más atroces como crímenes contra la naturaleza. Consideramos que ciertas cosas son afrentas de lesa humanidad. Sin importar cuánto difiramos en el ámbito religioso, político, en nuestra crianza, clase o género, aquí llegamos a un acuerdo.

¿Por qué? Porque nuestro sentido de la justicia es muy profundo. Nos molesta cuando las personas se meten en la fila, nos caen mal los vividores, aprobamos leyes que protegen a los indefensos y pagamos nuestros impuestos, en parte, para que se redistribuya nuestra riqueza entre los más necesitados. Al mismo tiempo, si creemos que nos podemos salir con la nuestra, tal vez intentemos hacer trampa o adaptar las normas a nuestro beneficio. Parafraseando a Bill Walsh, cuando nos las tenemos que arreglar solos, muchos individuos preferimos pasar desapercibidos.

Entonces la clave es establecer límites y compromisos sólidos para respaldar nuestra inclinación por la justicia; como Lincoln pidió a una nación dividida y enardecida, acoger “a los mejores ángeles de nuestra naturaleza”.

21 de julio

Hechos para funcionar en conjunto

> Cuando sintieres repugnancia en levantarte de dormir, acuérdate que es correspondiente a tu condición y a la naturaleza humana el producir acciones útiles al bien de la sociedad: y que el dormir es común también a los seres privados de razón. Así pues, lo que es conforme con la naturaleza de cada uno, le es más propio y adecuado.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.12

Si un perro pasa todo el día tumbado —muy probablemente en tu cama—, está bien. Se está comportando como perro. No tiene que estar en ninguna parte, no tiene ninguna obligación más que ser él mismo. Según los estoicos, los seres humanos tenemos una obligación superior, no con los dioses sino con nosotros mismos. Lo que nos saca de la cama todas las mañanas —incluso cuando nos cuesta trabajo, como a Marco Aurelio— es la *praxeis koinonikas apodidonai* (cumplir con el trabajo que hacemos para el bien común). La civilización y la nación son proyectos supremos que construimos y lo hemos hecho, junto con nuestros antepasados, desde hace milenios. Estamos hechos para cooperar (*synergia*) unos con otros.

Así que si necesitas un estímulo para salir de la cama esta mañana, si necesitas más que cafeína, recurre a esto. La gente depende de ti. Tu fin es ayudar a realizar esta obra en conjunto, estamos esperándote ansiosos.

22 de julio

Nadie te obliga a hacer nada

> Nada es honesto de cuando se ejecuta a disgusto o por coacción. Toda acción honesta es voluntaria.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 66.16

No *tienes* que hacer lo correcto. Siempre tienes la opción de ser egoísta, grosero, nefasto, obtuso, pedante, malvado o estúpido. De hecho, a veces hay incentivos para tomar ese camino. Porque no a todos los criminales los atrapan.

Pero ¿cuáles suelen ser los resultados de esta forma de pensar? ¿Cómo se refleja en la vida?

No tienes que hacer lo correcto ni tienes que cumplir con tu deber. *Puedes* hacerlo. *Quieres* hacerlo.

23 de julio

Recibe los honores y los desaires de la misma forma

> Recibe bienes sin engreírte, despréndete de ellos sin mostrar repugnancia.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.33

En pleno colapso de la República romana, durante la guerra civil entre Pompeyo y César, Pompeyo tomó la decisión de cederle el control de la armada a Catón. Supuso un honor enorme y un puesto con muchísimo poder. Sin embargo, un par de días después, Pompeyo tuvo que responder a las protestas de su celoso círculo cercano y revertir su decisión, retirándole el puesto.

Recibir un ascenso y luego perderlo, pudo ser una humillación pública asombrosa pero, según los registros, la reacción de Catón fue nula. Respondió al honor y al deshonor de la misma forma: con indiferencia y aceptación. No permitió que influyera en su apoyo a la causa. De hecho, después del desaire, trabajó con los soldados para darles discursos inspiracionales, a los hombres que estaban bajo su mando.

A eso se refiere Marco Aurelio. No te tomes los desaires del día a modo personal, tampoco las recompensas y reconocimientos, sobre todo cuando el deber te ha asignado una causa importante. Detalles superficiales como el puesto que ocupas no revelan nada de ti como persona. Sólo tu comportamiento lo hará, como en el caso de Catón.

24 de julio

En algún lugar alguien está muriendo

> Cuando te den una noticia inquietante ten a mano aquello de que no cabe noticia sobre nada del albedrío. ¿Acaso puede alguien darte la noticia de que hiciste mal una suposición o deseaste torpemente? De ningún modo. Sino que “alguien murió”. ¿Qué tiene que ver contigo?
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.18.1-2

Un amigo bien intencionado puede preguntarte qué opinas de alguna tragedia que ocurre en cualquier parte del mundo. En tu preocupación, igual de bien intencionada, respondes: “Me parece terrible”.

En este escenario, los dos han prescindido de su libre albedrío sin hacer una sola cosa por las víctimas que sufren en dicha tragedia. Puede ser muy fácil permitir que las noticias terribles de todo el mundo nos distraigan, incluso nos consuman. La respuesta de los estoicos en estos casos no es ignorarlas. No obstante, la empatía sin sentido tampoco ayuda (y el precio en la mayoría de los casos es el detrimento a la serenidad personal). Si en realidad puedes hacer algo por esa gente que sufre, entonces sí, las noticias perturbadoras (y tu reacción) tienen relevancia en tu libre albedrío. Si tu participación se limita a la emoción dramática, mejor céntrate en tu deber individual: contigo mismo, tu familia y tu país.

25 de julio

¿Qué dice tu epitafio?

> Cuando veas su pretexta ya ostentada en ocasiones frecuentes, su nombre célebre en el foro, no los envidies: eso lo alcanzan con prejuicio de su vida… A algunos, antes de que ascendieran a la cima de su ambición, los ha abandonado la vida en los preliminares de la lucha; a otros, cuando habían trepado a la más alta dignidad gracias a mil indignidades, les ha venido el funesto pensamiento de que han trabajado para el epitafio de su tumba.
>
> SÉNECA, *Sobre la brevedad de la vida*, 20

A veces, nuestros compromisos profesionales pueden volverse un fin en sí mismos. Un político puede justificar que descuida a su familia por centrarse en su trabajo, un escritor puede creer que su "genialidad" justifica su conducta egoísta o antisocial. Cualquiera que posea cierta perspectiva puede ver que, de hecho, el político está enamorado de la fama y al escritor le gusta ser condescendiente y sentirse superior. Los adictos al trabajo siempre buscan pretextos para su egoísmo.

Si bien estas actitudes pueden resultar en logros impresionantes, su costo rara vez se justifica. La capacidad de trabajar arduamente es admirable. Pero eres un *ser* humano, no un *hacer* humano. Séneca señala que no somos animales. "¿Es placentero morir en arreos?", preguntó. Aleksandr Solzhenitsyn lo expresó mejor: "El trabajo es la causa de la muerte de los caballos. Todos deberían saberlo".

26 de julio

Cuando los hombres de bien no hacen nada

> Frecuentemente, se peca contra justicia por omisión, y no sólo por acción.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 9.5

En la historia abunda la evidencia de que la humanidad es capaz de hacer el mal, no sólo de forma activa, sino pasiva. En algunos de nuestros momentos más vergonzosos —de la esclavitud al Holocausto, de la segregación al asesinato de Kitty Genovese—, la culpa no fue exclusiva de los perpetradores, la comparten los ciudadanos comunes y corrientes que, por diversas razones, decidieron no involucrarse. Eso se expresa mejor en esta cita: para que triunfe el mal, basta con que los hombres de bien no hagan nada. No basta con *no* hacer el mal. También debes ser una fuerza del bien en el mundo, en la medida de lo posible.

27 de julio

¿En dónde son mejores las cosas?

> Si hallares en el discurso de la vida humana un bien superior a la justicia, a la sinceridad, a la cordura, al valor, y, para decirlo de una vez, al bien de una inteligencia complacida en sí misma, en tanto conforma tu conducta con la recta razón, y satisfecha de su destino, por lo que toca a las cosas espontáneamente repartidas al azar; si hallares, digo, un bien de mejor condición, abrazándolo con toda el alma, disfruta enhorabuena de este bien supremo que descubras.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 3.61

Todos insistimos en conseguir las cosas que creemos importantes. En cierto momento, todos creímos que el dinero sería la respuesta, que el éxito era lo más importante, que el amor inagotable de una hermosa persona nos haría sentir felices. ¿Qué hacemos cuando por fin conseguimos estos objetos sagrados? No es que sean superfluos o carezcan de sentido —sólo quienes nunca los han tenido lo creen—, pero lo que descubrimos es que no bastan.

El dinero crea problemas, escalar una montaña expone una cima más alta y nunca habrá suficiente amor.

Pero sí hay algo mejor: la virtud; la cual es su propia recompensa. La virtud es el único bien que resulta ser mucho más de lo que esperamos y no podemos poseerla en grados; simplemente la tenemos o no. Por eso la virtud —la justicia, la honestidad, la disciplina y el valor— es lo único por lo que vale la pena esforzarse.

28 de julio

Reconoce tus privilegios

> Los hombres son unos más agudos y otros más obtusos, y criados unos en mejores costumbres y otros en peores, siendo unos de peor carácter o natural, necesitarían mayor número de demostraciones y mayor argumentación para aceptar estas opiniones y quedar modelados según ellas, igual, creo, que los cuerpos enfermizos necesitan mucho mayor cuidado para estar bien.
>
> MUSONIO RUFO, *Disertaciones*, 1.3.1-5

Al concluir un intercambio frustrante, tal vez pienses: *Ah, este individuo es un idiota.* O preguntándote: *¿Por qué no pueden hacer las cosas bien?*

Sin embargo, no todos han tenido las mismas ventajas que tú. Esto no quiere decir que tu vida haya sido fácil, sino que les llevas ventaja a los demás. Por eso nuestro deber es entender y ser paciente con los demás.

La filosofía es una formación espiritual que supone cuidados para el alma. Algunos necesitan más cuidados que otros, así como algunos tienen mejor metabolismo o nacieron más altos. Cuanto más compasivo y tolerante puedas ser con los demás —cuanto mayor consciencia tengas de tus privilegios y ventajas— serás más solidario y paciente.

29 de julio

Un antídoto para el espíritu

> Quien practica la filosofía como antídoto de su espíritu, resulta magnánimo, lleno de confianza, invencible y más elevado cuando uno se le acerca.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 111.2

¿Qué es “un antídoto para el espíritu”? Tal vez Séneca quiere decir que mediante la naturaleza y la educación desarrollamos una serie de características únicas, algunas positivas y otras negativas. Cuando las características negativas empiezan a tener consecuencias en nuestra vida, algunos recurrimos a terapia, psicoanálisis o un grupo de ayuda. ¿El punto? Curar ciertos rasgos egoístas o destructivos.

Sin embargo, a pesar de todos los métodos para sanar nuestras características negativas, la filosofía ha existido desde hace más tiempo y ha ayudado a más gente. Se centra no sólo en mitigar los efectos de una enfermedad mental o una neurosis, también está diseñada para alentar la prosperidad humana. Para ayudarte a vivir la buena vida.

¿No mereces prosperar? ¿No te gustaría tener un alma maravillosa, llena de confianza e invencible frente a los sucesos externos? ¿No te gustaría ser como la cebolla proverbial, dotada de capas de grandeza?

Entonces *practica* tu filosofía.

30 de julio

La dicha estoica

> Créeme, el gozo verdadero es cosa seria. ¿Juzgas, acaso, que alguien de aspecto disoluto y… "divertidillo" va a menospreciar la muerte, abrir sus puertas a la pobreza, poner freno a los placeres, ejercitarse en la tolerancia del dolor? Quien aplica a sí mismo estos principios, disfruta de un gozo inmenso, aunque poco atrayente. Quiero que te halles en la posesión de este gozo; nunca te faltará una vez que hayas encontrado la fuente que lo sustenta.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 23.4

Usamos la palabra "alegría" y sus derivados con demasiada holgura. "Me encantan las noticias." "Es un placer estar con ella." "Es una ocasión festiva." Sin embargo, ninguno de estos ejemplos sugiere alegría verdadera. Se acercan más bien a un "ánimo". El cual ocupa un nivel superficial.

Para Séneca, la alegría es un estado más profundo. Es lo que sentimos dentro y poco tiene que ver con sonrisas o carcajadas. Así que cuando se dice que los estoicos son ariscos o depresivos, no los entienden bien. ¿A quién le importa si alguien está animado en un buen momento? ¿Qué clase de logro es ése?

Sin embargo, ¿puedes estar completamente satisfecho con tu vida? ¿Puedes enfrentar con valentía lo que la vida te depara de un día para otro? ¿Puedes recuperarte de cada adversidad sin perder el ritmo? ¿Puedes ser una fuente de fortaleza e inspiración para tus seres queridos? Ésa es la *alegría estoica,* la que procede de la determinación, la excelencia y el deber. Es algo serio, mucho más importante que una sonrisa o una voz contenta.

31 de julio

Tu carrera no es una cadena perpetua

> Penoso, aquel a quien ha abandonado su espíritu cuando, bien entrado en años, [exponía] en un juicio sus conclusiones a favor de unos litigantes absolutamente desconocidos y buscaba la aprobación de una concurrencia inexperta.
>
> SÉNECA, *Sobre la brevedad de la vida*, 20.2

Cada cierto tiempo, se representa un espectáculo triste en las noticias. Un millonario viejo, aun señor de su imperio, es llevado a la corte. Los accionistas y familiares acuden al juicio para argumentar que ya no tiene la capacidad mental para tomar decisiones, que el patriarca no está en condiciones de dirigir su empresa y ocuparse de asuntos legales. Debido a que este hombre poderoso se negó a ceder el control o formular un plan de sucesión, es presa de una de las peores humillaciones: la exposición pública de sus vulnerabilidades más privadas.

No debemos dedicarnos a nuestro trabajo a tal grado que nos creamos inmunes ante la realidad del envejecimiento y la vida. ¿Quién quiere ser la persona que nunca cede? ¿Tu vida tiene tan poca importancia que tu único interés es tu trabajo hasta que te lleven en un ataúd?

Enorgullécete de tu trabajo, pero recuerda que no lo es todo.

Agosto

•

Pragmatismo

1 de agosto

No aspires a la perfección

> ¿Es amargo el pepino? Échalo. ¿Hay zarzas en el camino? Desvíate. Eso basta. No prosigas diciendo: ¿Por qué se hicieron estas cosas en el mundo? De otra manera, serías la burla del hombre que estudia la naturaleza, como se te reirían el carpintero o el zapatero si les reprocharas porque ves en sus talleres aserraduras y retazos de las materias que trabajan, aunque tienen donde arrojarlos. Pero la naturaleza del universo nada dispone fuera de sí.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.50

Nos gusta que las cosas sean perfectas, así que nos prometemos empezar algo cuando las condiciones sean adecuadas o estemos preparados. La realidad es que sería mejor centrarse en arreglárnoslas tal como están las cosas.

Marco Aurelio se recordó: “No sueñes con ver establecida la república de Platón”. No esperaba que el mundo fuera tal como él quería, sabía de manera instintiva que, igual que el filósofo católico Josef Pieper, quien diría más tarde, “sólo aquel que sepa cómo son y se dan las cosas, puede hacer el bien”.

Hoy no permitiremos que nuestra comprensión honesta del mundo nos impida sacarle mejor provecho. Tampoco permitiremos que molestias insignificantes u obstáculos menores se interpongan en la labor importante que tenemos.

2 de agosto

Podemos trabajar como sea

> ¿Y qué lugar ocuparía el estar desterrado en relación con el cuidado de nosotros mismos y con la consecución de la virtud?
>
> MUSONIO RUFO, *Disertaciones*, 9.43.5

Entrados los años, después de una cirugía, a Theodore Roosevelt le dijeron que podría terminar postrado en una silla de ruedas el tiempo que le quedaba de vida. Con su entusiasmo característico, respondió: "¡De acuerdo! ¡También puedo trabajar así!".

Así podemos responder incluso a las vueltas más incapacitantes del destino: trabajando con lo que nos queda. Nada nos puede impedir aprender. De hecho, las situaciones difíciles suelen presentar oportunidades para aprender de ellas, incluso si no es el tipo de aprendizaje que nos hubiera gustado.

A Musonio Rufo, por su parte, lo exiliaron tres veces (una vez en el gobierno de Nerón y otro en el de Vespasiano), no obstante, la expulsión forzosa de su vida y hogar no vulneraron su estudio de la filosofía. A su manera, respondió igual que Roosevelt: "¡De acuerdo! ¡También puedo trabajar así!". Y lo hizo, durante los exilios consiguió dedicar temporadas a un alumno de nombre Epicteto y así ayudó a originar el estoicismo en el mundo.

3 de agosto

La buena vida se encuentra en todas partes

> Ahora no viajas, andas a la ventura, te dejas llevar y cambias un lugar por otro, siendo así que la finalidad que persigues, la de vivir honestamente, está a nuestro alcance en todo lugar.
>
> ¿Puede existir acaso un sitio más ajetreado que el foro? También en él se puede vivir apaciblemente, si fuere preciso.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 28.5-6

Un escritor conocido se quejó alguna vez porque, después de su éxito, sus amigos adinerados lo invitaban a sus hermosas casas exóticas. “Ven a nuestra residencia en el sur de Francia” o “Nuestra casa en los montes suizos es estupenda para escribir”. El escritor viajó por el mundo, viviendo lujosamente, esperando encontrar inspiración y creatividad en esas casonas y mansiones inspiradoras. Sin embargo, casi nunca fue así. Siempre lo perseguía el encanto de otra casa mejor. Siempre había distracciones, muchas cosas que hacer, y el bloqueo del escritor y la inseguridad que afecta a las personas creativas viajaban con él a donde fuera.

Nos convencemos de que necesitamos el ambiente ideal antes de actuar con seriedad y trabajar. O creemos que unas vacaciones o tiempo a solas serán el antídoto para una relación o un padecimiento. Eso es satisfacción propia en su más pura esencia.

Es mucho mejor ser pragmático y flexible, hacer lo que necesitamos en donde sea y a cualquier hora. El lugar para trabajar, para vivir la buena vida, es *aquí*.

4 de agosto

Sin culpas, sólo concéntrate

> Ya no has de seguir mostrándote igual en nada de lo que haces ahora, ni recriminando a la divinidad ni al hombre. Has de apartar de ti por completo el deseo, llevar el rechazo sólo a lo que depende del albedrío; que no haya en ti cólera ni resentimiento ni envidia ni compasión.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.22.13

Nelson Mandela estuvo encarcelado veintisiete años porque se opuso al brutal régimen del *apartheid* en Sudáfrica. Dieciocho de esos años usó un cubo como de escusado, un catre duro para dormir en una celda pequeña y una vez al año se le permitía recibir una visita, durante treinta minutos. Fue un trato atroz cuyo fin era aislar y desmoralizar a los prisioneros. Pese a ello, Mandela se convirtió en una figura de dignidad dentro de la cárcel.

Aunque lo privaron de muchas cosas, no dejó de encontrar maneras creativas de imponer su voluntad. Como Neville Alexander, uno de sus compañeros en la cárcel, explicó en *Frontline*: "[Mandela] siempre hacía una declaración de principios. Si nos pedían caminar rápido, él insistía en caminar despacio. El punto era marcar los términos". Brincó una cuerda simulada y boxeó con un rival imaginario para conservarse en forma. A diferencia de otros reclusos, mantuvo la cabeza en alto, los animaba en épocas difíciles y siempre preservó la confianza en sí mismo.

Tú también puedes poseer esta confianza. Sin importar lo que pase hoy ni dónde te encuentres, recurre a tu libre albedrío. Ignora, en la medida de lo posible, las emociones que surjan, pues son distracciones. No te dejes llevar por las emociones, céntrate.

5 de agosto

El silencio es fortaleza

A callar se aprende con los muchos males de la vida.

SÉNECA, *Tiestes*, 319

Recuerda la última vez que dijiste algo muy estúpido, algo de lo que te arrepentiste. ¿Qué fue? Es posible que no fuera necesario decirlo, pero que hayas creído que parecerías listo, interesante o te sintieras parte de algún grupo.

Según Robert Greene: “Cuanto más hables, mayor es el riesgo de que digas alguna tontería”. A lo que añadimos: cuanto más hables, mayor es el riesgo de que desperdicies oportunidades, ignores comentarios positivos y sufras.

Los inexpertos y temerosos hablan para tranquilizarse. La capacidad de escuchar, de no participar en una conversación deliberadamente y vivir sin su validación no es frecuente. El silencio es una forma de acumular fuerza y confianza en uno mismo.

6 de agosto

Siempre hay más oportunidad de maniobra de la que crees

> Usa la razón para las dificultades: pueden ablandarse las durezas, ensancharse las estrecheces y los pesares abrumar menos a quien los soporta sabiamente.
>
> SÉNECA, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 10.4

¿Alguna vez has estado perdiendo un partido irremediablemente y de repente has dado la vuelta y ganado? ¿Recuerdas aquella vez que creíste que reprobarías el examen, pero, estudiando toda la noche y con un poco de suerte, conseguiste una calificación decente? ¿Qué tal la corazonada que seguiste, que otros hubieran rechazado, y que resultó gloriosa?

Ahora necesitas ese tipo de energía y creatividad, y sobre todo *fe* en ti mismo. No ganas nada con derrotismo (salvo la derrota). Sin embargo, lo mejor es centrarse en esa mínima oportunidad. Un ayudante de Lyndon Johnson alguna vez declaró que respecto a él había "la sensación de que si hacías, *todo* ganarías". *Todo*. O como lo expresó Marco Aurelio, "si es humanamente posible, puedes hacerlo".

7 de agosto

Pragmático y con principios

> Allí donde se puede vivir, es posible también vivir bien. Es posible vivir en la corte; pues también en la corte se vive bien.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 5.16

En su excepcional “biografía ética” de Abraham Lincoln, William Lee Miller, hace una observación pertinente sobre este célebre presidente: nuestra deificación del hombre se empeña en pretender que no era político. Nos centramos en sus inicios humildes, su formación autodidacta, sus discursos hermosos. Sin embargo, le restamos importancia a su trabajo, la política. Así se nos escapa lo realmente impresionante: Lincoln era compasivo, prudente, justo, de mentalidad abierta y resuelto y, *al mismo tiempo,* era político. Era admirable en una profesión que creemos está plagada de los personajes opuestos.

Los principios y el pragmatismo no son opuestos. Así vivas en el nido de serpientes de Washington, trabajes en el materialista Wall Street o hayas crecido en un pueblo pequeño y conservador, puedes vivir bien. Muchos otros lo han hecho.

8 de agosto

Parte del mundo en su estado actual

> Haz lo que exige de ti la naturaleza. Manos a la obra, mientras haya lugar, y no te preocupes por si te imitan. No sueñes en ver establecida la república de Platón, antes bien, conténtate con tal que progreses un poco, considerando que no es poco fruto este pequeño resultado.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 9.29

¿Alguna vez has escuchado la expresión “No permitas que lo perfecto sea enemigo de lo bueno”? La idea no es conformarse ni sacrificar los estándares, sino no dejarse llevar por el ideal de perfección.

El organizador de comunidades Saul Alinsky inicia su libro *Tratado para radicales* con la articulación pragmática, aunque inspiradora, de dicha idea:

> Como organizador, parto del mundo en su estado actual, no como me gustaría que fuera. Aceptar nuestro mundo tal y como es no debilita de ningún modo nuestro deseo de transformarlo en el mundo que creemos debe ser; es necesario comenzar en el estado actual del mundo si vamos a cambiarlo en lo que creemos debe ser.

Hay mucho por hacer ahora mismo, algo que hoy haría de éste un mundo mejor. Hay muchos pasos pequeños que, de tomarlos, contribuirían al progreso. No te justifiques para no seguirlos porque las condiciones no sean adecuadas o porque pronto se va presentar una mejor oportunidad. Haz lo que puedas *ahora*. Y cuando lo hayas

hecho, considéralo en su justa medida, no exageres los resultados. Rehúye del ego y los pretextos, antes y después.

9 de agosto

Apégate a los hechos

> Cuenta únicamente con lo que te representan en su primer momento las ideas. ¿Se te avisa que te calumnian? Esto se te participa; que hayas recibido agravio, no se te anuncia. ¿Veo que enferma mi hijo? Lo miro; mas no veo que peligre su vida. Detente, pues, de esta suerte siempre en las primeras representaciones; no agregues otra cosa en tu interior y no te pasará nada.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.49

Al principio, esto puede parecer lo opuesto a todo lo que has aprendido. ¿Acaso no cultivamos la mente y las capacidades del pensamiento crítico precisamente para no aceptar las cosas en sentido literal? Sí, la mayoría de las veces. Sin embargo, a veces ese enfoque puede ser contraproducente.

Un filósofo también tiene la capacidad de, en palabras de Nietzsche, “detenerse con valor en la superficie” y ver las cosas en su estado objetivo y llano. Ni más ni menos. Sí, los estoicos eran “superficiales *por profundidad*”, asegura. Hoy, mientras los demás se dejan llevar por la vida, practica una especie de pragmatismo franco: ver las cosas bajo la luz de sus primeras impresiones.

10 de agosto

La perfección es el enemigo de la acción

> [No] nos despreocupamos del cuidado de ninguna otra cosa por renunciar a lo más alto.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 1.2.37

En psicología se identifican los trastornos cognitivos: patrones de pensamiento exagerado que tienen un efecto destructivo en la vida del paciente. Uno de los más comunes es el pensamiento “todo o nada” (o escisión). Ejemplos de ello:

- Si no me apoyas, estás en mi contra.
- Tal persona es buena o mala.
- Como esto no fue un éxito rotundo es un fracaso total.

Este tipo de pensamiento extremo se asocia con la depresión y la frustración. ¿Y cómo no? El perfeccionismo rara vez se traduce en perfección, más bien en decepción.

El pragmatismo no tiene tales dificultades. Acepta lo que puedas obtener. Eso nos recuerda Epicteto. Nunca seremos perfectos, si tal cosa existe. A fin de cuentas, somos humanos. Deberíamos querer progresar, sin importar lo poco que podamos lograr.

11 de agosto

No hay tiempo de teorías, sólo resultados

> ¿Cómo, entonces… va a ser mejor conocer la teoría de cada asunto que el estar acostumbrado y hacer las cosas según las indicaciones de la teoría? Porque la costumbre lleva al ser capaz de obrar, y el conocer la teoría de un asunto al ser capaz de hablar. La teoría colabora con la praxis al enseñar cómo hay que obrar y precede en el orden a la costumbre… pero en la práctica precede la costumbre a la teoría porque es más importante que la teoría para llevar al hombre a la praxis.
>
> MUSONIO RUFO, *Disertaciones*, 5.21.15-25

Como dice Hamlet:

> Hay más cosas en el cielo y en la tierra, Horacio,
> que las soñadas por tu filosofía.

No hay tiempo para comprobar, mediante la lógica, si nuestras teorías son correctas. Vivimos en el mundo real. Lo que importa es cómo solucionar una situación y si podrás superarla para pasar a la siguiente. Esto no quiere decir que todo vale, pero no podemos olvidar que aunque las teorías son sencillas y directas, las situaciones rara vez lo son.

12 de agosto

Que tus palabras sean tuyas

> [Muchas palabras] han pronunciado Platón, Zenón, Crisipo, Posidonio y un gran séquito de hombres, tantos y tan valiosos. Mostraré cómo pueden probar que son suyas: obren de acuerdo con lo que dicen.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 108.35; 38

Una de las críticas que los traductores y profesores modernos hacen del estoicismo es la repetición. Los académicos, por ejemplo, han considerado que Marco Aurelio no es original porque sus escritos se parecen a los de otros estoicos anteriores a él. Estas críticas no entienden el punto de su obra.

Incluso antes de la época de Marco Aurelio, Séneca era consciente de que entre los filósofos había muchos préstamos y coincidencias. Esto es porque a los verdaderos filósofos no les preocupaba la autoría, únicamente se ocupaban de lo que funcionara. Más aún, creían que lo que se *decía* importaba menos que lo que se *hacía*.

Y hoy eso sigue siendo vigente. Eres libre de tomar todas las palabras de los grandes filósofos y usarlas a tu gusto (están muertos, no les importa). Eres libre de retocarlas, editarlas y mejorarlas como quieras. Adáptalas a las condiciones reales del mundo real. La única forma de demostrar que en verdad comprendes lo que dices y escribes, de que en verdad eres original, es ponerlas en práctica. Dilas con tus acciones más que mediante otra cosa.

13 de agosto

Toma el control y ponle fin a tus problemas

> Has sufrido mil miserias porque no te ha bastado que la recta razón se contentase con la misión correspondiente a su naturaleza. Y ello es bastante.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 9.26

¿Cuántos de tus temores se han cumplido? ¿Cuántas veces la ansiedad te ha provocado actuar de forma que después te arrepientes? ¿Cuántas veces has permitido que los celos, la frustración o la codicia te lleven por un mal camino?

Permitir que la razón dicte todas nuestras acciones parecerá complicado, pero nos ahorra muchos problemas. Como dice el proverbio de Ben Franklin: “Una onza de prevención vale más que una libra de cura”.

Tu cerebro está diseñado para hacer su trabajo. Se supone que debe separar lo importante de lo que no tiene sentido, guardar la perspectiva, inquietarse sólo por lo que vale la pena. Sólo necesitas usarlo.

14 de agosto

No es por diversión, es para la vida

> La filosofía no es una actividad agradable al público, ni se presta a la ostentación. No se funda en las palabras, sino en las obras. Ni se emplea para que transcurra el día con algún entretenimiento, para vivir, rige las acciones, muestra lo que se debe hacer y lo que se debe omitir, se sienta en el timón y a través de los peligros dirige el rumbo de los que vacilan. Sin ella nadie puede vivir sin temor, nadie con seguridad; innumerables sucesos acaecen cada hora que exigen un consejo y éste hay que recabarlo de ella.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 16.3

Hay una anécdota de Catón el Viejo, cuyo bisnieto Catón el Joven se convirtió en una figura sobresaliente de la vida romana. Un día, Catón presenció un discurso espléndido de Carnéades, un filósofo escéptico que pronunció un discurso poético sobre la importancia de la justicia. Al día siguiente, Catón encontró a Carnéades discutiendo apasionadamente sobre los *problemas* de la justicia, argumentando que era un simple mecanismo inventado por la sociedad para instaurar el orden. Catón se quedó pasmado por esta clase de "filósofo" que trataba un tema tan valioso como si fuera un debate en el que defendía las dos partes por mero entretenimiento. ¿Qué demonios pretendía?

De modo que ejerció presión en el Senado para que regresaran a Carnéades a Atenas, en donde ya no pudiera corromper a la juventud romana con sus trucos retóricos. Para un estoico, la filosofía no es un mero entretenimiento. Es para utilizarla; para la vida.

15 de agosto

La Suprema Corte de tu mente

> Todo esto puede concretarse fácilmente y en pocas palabras: el único bien es la virtud, ninguno ciertamente existe separado de ella; la propia virtud se halla ubicada en la parte más noble de nuestro ser, es decir, en la racional. ¿En qué consistirá esta virtud? En un juicio verdadero y estable: de él procederá el impulso de la voluntad, él conferirá claridad a toda idea que motive dicho impulso.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 71.32

Piensa en alguien que tenga un carácter muy estricto. ¿Por qué son tan confiables, serios o excelentes? ¿Por qué tienen una reputación impecable?

Quizás identifiques un patrón: la consistencia. Son honestos no sólo cuando es conveniente. Te apoyan en todo momento. Las cualidades que los hacen admirables se manifiestan en todas sus acciones (de ellas “procede el impulso de la voluntad”).

Por ejemplo, ¿por qué veneramos a personajes como Theodore Roosevelt? No porque haya sido valiente o fuerte una vez. Sino porque esas cualidades relucen en todas las anécdotas sobre él. Cuando fue joven y débil se volvió boxeador. Cuando fue frágil iba a un gimnasio todos los días, durante horas. Cuando un día lo destrozó la pérdida de su esposa y su madre fue a The Badlands a pastorear ganado. Y así sucesivamente.

Eres la suma de tus acciones y lo que mana de eso —tus impulsos— refleja las acciones que has emprendido. Elige con sabiduría.

16 de agosto

Cualquier cosa puede ser una ventaja

> Al modo como cada uno de los seres racionales participamos de las facultades propias de nuestra especie, la naturaleza nos ha dotado además de una facultad común con ella: y es que de la misma manera que la naturaleza se apodera de todo obstáculo que se le pone en el camino y lo convierte en provecho suyo, colocándolo en el orden de su destino y haciéndolo su parte, de igual suerte el ser racional puede hacer que todo obstáculo le sea materia de virtud y valerse el mismo según le acomodare.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.35

Con su 1.60 metros de altura, Muggsy Bogues ha sido el jugador más bajo del basquetbol profesional. En el transcurso de su carrera se burlaron de él, lo subestimaron y excluyeron.

No obstante, Bogues convirtió su altura en el rasgo que lo caracterizó a nivel nacional. Algunos consideraban su altura una maldición, pero para él era una bendición. Descubrió que suponía ventajas. De hecho, en la cancha, la estatura baja tiene muchos beneficios: velocidad y rapidez, la capacidad de robar un balón a jugadores confiados (y muchísimo más altos), sin mencionar que los otros jugadores lo subestimaban.

¿Podrías sacarle provecho a este enfoque? ¿Qué cosas crees que te han frenado pero que de hecho podrían ser una fuente oculta de fortaleza?

17 de agosto

Me hago responsable

> Nada ajeno al albedrío puede poner impedimentos o perjudicar al albedrío, si no es él a sí mismo. Por tanto, si también nosotros nos inclináramos a esto, de modo que, cuando andamos por malos caminos, nos culpáramos a nosotros mismos y recordáramos que nada es responsable de la alteración y de la agitación sino la opinión, os juro por todos los dioses que progresaríamos.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.19.2-3

Ojalá hoy puedas evitar repartir culpas. Alguien malinterpretó tus instrucciones: es tu culpa por esperar lo contrario. Alguien dijo algo grosero: tu sensibilidad interpretó así su comentario. Tus acciones bajan: ¿qué esperabas haciendo tal inversión? ¿Para qué analizas el mercado todos los días?

Haz lo que sea, sin importar qué tan malo sea, para ver si puedes terminar el día responsabilizando a tu libre albedrío. Si no lo logras durante un día entero, intenta hacerlo una hora, si no puedes hacerlo por una hora, prueba diez minutos.

Comienza como haga falta, incluso un minuto, sin repartir culpas; eso supone progreso en el arte de vivir.

18 de agosto

Sólo los tontos se precipitan

> El que se afana es invencible. Y es que, en efecto, no lucha en donde no es más fuerte, sino en donde es más fuerte. Normal. Por tanto, ¿quieres el campo? Tómalo. ¿Los siervos? Tómalos. ¿El poder? Tómalo. ¿El cuerpecillo? Pero no harás que rechace mi deseo ni que vaya a caer en el objeto de mi aversión. Sólo entra en esta lucha: en la de lo que depende del albedrío. ¿Cómo, entonces, no va a ser invencible?
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.6.5-7

Uno de los principios fundamentales de las artes marciales es que la fuerza no debe combatir a otra fuerza. Es decir, no intentes vencer a tu contrincante en su punto más fuerte. Sin embargo, es exactamente lo que hacemos cuando intentamos realizar una labor imposible que no nos hemos molestado en reflexionar o cuando permitimos que alguien nos comprometa o cuando decimos que sí a todo.

Algunos creen que “elegir las batallas” es una debilidad o una característica calculadora. ¿Cómo es posible que sea débil limitar la cantidad de veces que fallamos o minimizar la cantidad de heridas innecesarias que otros nos infligen? ¿Cómo es posible que sea malo? Como dice el dicho, la discreción es la mejor parte del valor. Los estoicos lo denominaron albedrío. ¡Eso quiere decir que eres razonable! Piensa muy bien antes de elegir y vuélvete invencible.

19 de agosto

Prescinde de lo innecesario

> “Trata poco de negocios”, dice el otro, “si quieres conservarte en buen ánimo.” ¿No fuera acaso mejor cargar con los negocios necesarios y con cuanto dictare la razón del ser naturalmente sociable, y de la manera que lo dictare?
>
> De esta suerte cosecharás, no sólo el buen ánimo que deriva del deber cumplido, sino el que proviene de una actividad moderada. En efecto, no siendo indispensables la mayor parte de nuestras palabras y de nuestras acciones, si se las cercenare se gozaría de más holgura y tranquilidad. De donde se colige que es muy del caso reflexionar en toda ocasión: ¿Será ésta una de aquellas cosas innecesarias? No solamente conviene cercenar aquellas acciones que no son necesarias, sino también las ideas. De esta forma, no serían superfluas muchas de las obras que ciertas ideas llevan consigo.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 4.24

Los estoicos no eran monjes. No se retiraban al santuario de un monasterio o templo. Eran políticos, empresarios, soldados, artistas. Practicaban su filosofía en medio del ajetreo de la vida, igual que tú lo intentas.

La clave para lograrlo es suprimir implacablemente lo que no es esencial de nuestras vidas: lo que la vanidad nos obliga a hacer, lo que la avaricia nos impone, lo que la falta de disciplina nos exige, lo que la falta de valor nos impide rechazar. Debemos cortar, cortar y cortar todo esto.

20 de agosto

Lo que cuenta

> Que en nuestro interior todo sea distinto, pero que el porte externo se adecue con la gente.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 5.2

Diógenes el Cínico era un filósofo controvertido que vagaba por las calles como un indigente. Miles de años después, sus declaraciones todavía nos invitan a pensar. Sin embargo, si la mayoría lo hubiera visto en aquella época, habría pensado: *¿Quién es ese loco?*

Es tentador llevar la filosofía al extremo, pero ¿con qué fin? De hecho, rechazar los elementos esenciales de la sociedad perturba a los demás, les supone una amenaza. Más aún, aunque la transformación externa —de nuestra ropa, coche, arreglo personal— parezca importante, es superficial comparada con el cambio interno. Es el único cambio que conocemos.

21 de agosto

No te sientas abatido antes de tiempo

> Desventurado es el espíritu angustiado por el futuro e infeliz antes de la infelicidad, que está solícito de que le duren hasta el fin de la vida las cosas que lo deleitan. En ningún momento estará tranquilo y, por el ansia del futuro, perderá los bienes presentes de que podría disfrutar.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 98.5-6

Si lo piensas, preocuparnos por malas noticias inminentes es peculiar. Por definición, la espera significa que todavía no sucede, así que sentirse mal antes de tiempo es completamente voluntario. Y eso hacemos: mordernos las uñas, tener el estómago enrevesado, desquitarnos con la gente que tenemos cerca. ¿Por qué? Porque dentro de poco *podría* pasar algo malo.

El pragmático, el individuo de acciones, está demasiado ocupado como para perder tiempo en esas tonterías. El pragmático no puede preocuparse por todos los escenarios posibles con tanta antelación. Piénsalo. En el mejor de los casos, si las noticias resultan ser mejores de lo que esperabas, desperdiciaste todo este tiempo temiendo innecesariamente. En el peor de los casos, sufriste de más por tu propia voluntad.

¿Cómo podrías aprovechar mejor ese tiempo? Podría ser tu último día en la tierra, ¿lo quieres pasar preocupado? ¿En qué otro aspecto de tu vida podrías progresar mientras los demás están en ascuas y esperan en actitud pasiva algún destino ficticio?

Que las noticias lleguen cuando tengan que llegar. Ocúpate en tu trabajo para que no te importe.

22 de agosto

No te preocupes por las cosas insignificantes

> Conviene… recordar que el esmero aplicado a cada acción en particular debe corresponder al valor propio y a la justa proporción de la misma. De esta guisa, no te descorazonarás, a menos que te hayas entretenido en nimiedades más de lo que convenía.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 4.32

En 1997, un psicoterapeuta de nombre Richard Carlson publicó el libro *No te ahogues en un vaso de agua: aprende a reaccionar de forma positiva*. Nunca en la historia un libro se había agotado tan rápido; permaneció en las listas de superventas durante años, vendió millones de copias en muchos idiomas.

Lo leas o no, vale la pena tener en cuenta la exposición sucinta de Carlson de esta idea intemporal. Incluso Cornelio Frontón, el profesor de retórica de Marco Aurelio, la hubiera considerado una forma superior de expresar la sabiduría que su alumno quiso manifestar en la cita de arriba. Ambos dicen lo mismo: no desperdicies el tiempo (uno de los recursos más valiosos y menos renovables con los que cuentas) en las cosas que no importan. ¿Y las cosas que no importan, pero que tienes la obligación absoluta de hacer? Pues dedícales el menor tiempo y atención posibles.

Si destinas a las cosas más tiempo y energía del que merecen, ya no son insignificantes. Las *vuelves* importantes por todo lo que les dedicas. Y tristemente, le has restado importancia a las cosas significativas: tu familia, tu salud, tus compromisos verdaderos.

23 de agosto

Por tu propio interés

> Así pues, muestra por qué el sabio no debe embriagarse: señala la deformidad del vicio y sus inconvenientes con hechos, no con palabras. Demuestra —lo que resulta muy fácil— que eso que denominan placer, cuando ha rebasado la medida se convierte en tormento.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 83.27

¿Acaso hay una técnica menos efectiva para convencer a alguien que regañarlo? ¿Acaso hay algo que moleste más a la gente que las nociones abstractas? Por eso los estoicos no dicen: “No hagas esto, es pecado”, más bien: “No hagas esto porque te hará sufrir”. No dicen: “El placer no es placentero”, más bien: “El placer interminable se vuelve una especie de castigo”. Sus métodos de persuasión se apegan al fragmento de *Las 48 leyes del poder*: “Recurre al interés propio de cada persona, nunca a su piedad ni gratitud”.

Si te descubres intentando convencer a alguien de cambiar o hacer algo diferente, recuerda que el interés propio es un arma muy eficaz. No es porque esto o aquello sea *malo*, sino porque les conviene hacerlo de esa forma. Y *demuéstrales*, no les des lecciones morales.

¿Qué pasa cuando aplicas esta forma de pensar a tu propia conducta?

24 de agosto

Saqueo desde todos los frentes

> Nunca en una buena causa me avergonzaré de un autor malo.
>
> SÉNECA, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 11.8

Uno de los aspectos asombrosos de las cartas y ensayos de Séneca es la frecuencia con la que cita a Epicuro. ¿Por qué es peculiar? Porque se supone que el estoicismo y el epicureísmo son filosofías abismalmente opuestas (la realidad es que, si bien las diferencias son importantes, se tienden a exagerar).

Pero Epicuro es común en Séneca, a quien le interesaba la sabiduría, *punto*. No importaba de dónde procedía. A muchos fundamentalistas —religiosos, filosóficos, etcétera— se les escapa esto. ¿A quién le importa si un fragmento de sabiduría es de un estoico, a quién le importa si se ajusta a la perfección con el estoicismo? Lo que importa es si mejora tu vida, si te transforma a ti.

Si dejaran de importarte las afiliaciones o la reputación, ¿qué sabiduría o ayuda encontrarías hoy? ¿Cuánto más descubrirías si te centraras en el mérito?

25 de agosto

Respeta el pasado, pero acoge el futuro

> Entonces, qué, ¿no voy a seguir las huellas de los antiguos? Por supuesto tomaré el camino trillado, mas si encontrare otro más accesible y llano, lo potenciaré. Quienes antes que nosotros abordaron estas cuestiones no son dueños, sino guías de nuestra mente. La verdad está a disposición de todos; nadie todavía la ha acaparado.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 33.11

Las tradiciones suelen ser las mejores prácticas para hacer las cosas que además se han comprobado con el tiempo. Sin embargo, recuerda que las ideas que hoy son conservadoras, en su momento fueron vanguardistas e innovadoras. Por eso no debemos temer experimentar con ideas nuevas.

En el caso de Séneca podría ser adoptar percepciones filosóficas nuevas que contribuyan positivamente a los escritos de Zenón o Cleantes. En nuestro caso, tal vez un descubrimiento en el ámbito de la psicología contribuye a la obra de Séneca o Marco Aurelio. O tal vez el descubrimiento lo hagamos nosotros. Si estas ideas son verdaderas y mejores, acéptalas, utilízalas. No necesitas ser prisionero de un grupo de hombres que murieron hace dos mil años, quienes desde entonces han dejado de aprender.

26 de agosto

En la búsqueda de naufragios

> He naufragado antes de subir a la nave: cómo ha sucedido no te lo cuento, para que no pienses que haya que incluir esta frase entre las paradojas de los estoicos, de las que ninguna es falsa, ni tan sorprendente como a primera vista parece; te lo demostraré cuando quieras, es más, aunque no lo quieras.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 87.1

Zenón, considerado por muchos el fundador de la escuela estoica, fue comerciante antes que filósofo. En un viaje entre Fenicia y El Pireo, su barco se hundió junto con su cargamento. Zenón terminó en Atenas y en una librería encontró la filosofía de Sócrates, más tarde conoció a un filósofo de nombre Crates de Tebas. Estas influencias cambiaron el curso de su vida radicalmente, y lo llevaron a desarrollar las ideas y los principios que hoy en día conocemos como estoicismo. Según el biógrafo de la Antigüedad, Diógenes Laercio, Zenón afirmaba a modo de broma: “Después de vivir un naufragio, he emprendido un buen viaje”, o según otro relato: “Has hecho bien, Fortuna, al llevarme a la filosofía”.

Los estoicos no hablaban en sentido hipotético cuando afirmaron que debían conducirse con una cláusula mental inversa y que incluso los sucesos más desafortunados podían resultar positivos. Su filosofía se basa en esa idea.

27 de agosto

¿Reír o llorar?

> [Heráclito] cada vez que se presentaba en público, lloraba, [Demócrito] reía; a éste todo lo que hacemos le parecía una desgracia, a aquél una estupidez.
>
> SÉNECA, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 15.2

¿Acaso éste es el origen de esa famosa expresión sobre las noticias frustrantes: “No sé si reír o llorar”? Los estoicos no le veían sentido a molestarse o entristecerse por cosas indiferentes a nuestros sentimientos. Sobre todo cuando esos sentimientos nos hacen sentir peor.

También es otro ejemplo de que los estoicos no eran para nada un grupo de ancianos deprimentes y amargados. Incluso cuando las cosas iban muy mal, cuando el mundo les daba motivos para llorar de desesperación o coraje, *preferían* reírse.

Como Demócrito, podemos tomar la misma decisión. Casi todas las situaciones ofrecen más oportunidad de reír que de llorar. Y por lo menos el sentido del humor es productivo, así como restar importancia a las cosas.

28 de agosto

El estoico opulento

> El ordenador del mundo que ha establecido las normas de la existencia ha determinado que nos conservemos sanos, no [en opulencia]: para conservar la salud todo está preparado y dispuesto; para las delicias, todo se ha de conseguir con sufrimiento y afán.
>
> Hagamos uso de este beneficio de la naturaleza, que deberemos valorar entre los grandes.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 119.15

Incluso en su tiempo, Séneca era criticado por predicar virtudes estoicas mientras poseía una de las fortunas más grandes de Roma. Séneca era tan adinerado que, según especulan algunos historiadores, debido a préstamos desorbitados que hizo a los ciudadanos de lo que ahora constituye el Reino Unido, éstos causaron una sublevación mayúscula. Burlonamente, sus críticos lo apodaron el “Estoico opulento”.

La respuesta de Séneca es muy sencilla: pudo haber poseído una gran riqueza, pero no la necesitaba. No dependía de ella ni tampoco era adicto a ella. Pese a su cuenta bancaria extravagante, no se le consideró, ni de cerca, uno de los derrochadores o *playboys* de Roma. Sin importar si su racionalización era cierta o no (o si era un poco hipócrita), su prescripción para navegar por la sociedad materialista y movida por la riqueza actual, es bastante decente.

Se trata de un enfoque pragmático, no moralizador, de la riqueza.

Podemos vivir bien sin ser esclavos del lujo. Y no necesitamos tomar decisiones que nos obliguen a seguir trabajando sin descanso, mientras nos alejamos del estudio y la contemplación, para ganar más dinero y así comprar cosas que no necesitamos. No

hay ninguna regla escrita que asegure que el éxito financiero sea sinónimo de vivir por encima de tus posibilidades. Recuerda: los seres humanos pueden ser felices con muy poco.

29 de agosto

Aspira a nada = Tenlo todo

> Nadie puede alcanzar todo cuanto quiere; puede, ciertamente, no desear lo que no posee, y servirse con alegría de los bienes que se le han ofrecido.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 123.3

¿Existirá una persona tan rica que literalmente no exista *nada* que no pueda comprar? Difícilmente. Incluso las personas más ricas fracasan cuando intentan comprar elecciones, respeto, clase social, amor y una serie de cosas que no están a la venta.

Si la riqueza obscena no te brinda todo lo que quieres, ¿entonces qué te puede dar? ¿Hay alguna forma de resolver esta ecuación? Para los estoicos la hay: cambiando lo que quieres. Si cambias tu forma de pensar, lo obtendrás. John D. Rockefeller, el ejemplo de un hombre adinerado, creía que “la riqueza de un hombre debe definirse según la relación de sus deseos y gastos con sus ingresos. Si se siente rico con doscientos pesos y tiene todo lo que quiere, entonces de verdad es rico”.

Hoy podrías procurar incrementar tu riqueza o tomar un atajo y *anhelar menos*.

30 de agosto

Cuando te sientas flojo

> En efecto, cualquiera señalaría como rasgo característico de la necedad el realizar sus obras con indolencia a la par que rebeldía, y empujar el cuerpo en un sentido y el alma en otro distinto, viéndose solicitada por estímulos muy opuestos.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 74.32

Si empiezas algo y de inmediato te sientes flojo o irascible, pregúntate: *¿Por qué estoy haciendo esto?* Si de verdad es una necesidad, pregúntate: *¿Qué hay detrás de mi reticencia? ¿Miedo? ¿Rencor? ¿Cansancio?*

No esperes que alguien te exonere de esa labor que no quieres hacer. O que de repente alguien te explique por qué es importante lo que estás haciendo. No seas la clase de persona que dice sí con la boca, pero no con sus acciones. En 2005, Steve Jobs declaró en *Businessweek,* cuando Apple apenas estaba viviendo su extraordinario ascenso y se convertía en una de las empresas más valiosas del mundo: “La calidad es mucho mejor que la cantidad… Un jonrón es mucho mejor que dos dobles”.

31 de agosto

También observa tus faltas

> Cuando te desazonare la culpa de otro, vuelto al punto sobre ti, piensa si cometes alguna falta semejante al opinar, por ejemplo, que es un bien el dinero, o el deleite, o la gloria, y otras cosas de esta especie. Porque, reflexionándolo, al instante echarás en el olvido tu enojo, al comprender que el otro obró por fuerza. ¿Qué otra cosa pudo hacer? Tú, si te fuera posible, procura liberarte de esta sujeción.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 10.30

Anteriormente recordamos la máxima tolerante de Sócrates de que "nadie actúa mal deliberadamente". ¿Cuál es la evidencia más clara de dicha hipótesis? Todas las ocasiones que hemos obrado mal sin malicia ni intención. ¿Las recuerdas? Aquella vez que fuiste grosero porque no habías dormido bien en dos días, esa otra vez en la que te dejaste llevar por información imprecisa, cuando te precipitaste, cuando olvidaste o no entendiste algo. Y la lista sigue.

Por eso es importante no rechazar a los demás ni etiquetarlos de enemigos. Sé igual de compasivo como lo eres contigo. Muéstrate igual de tolerante como serías contigo para que puedas seguir trabajando con ellos y aprovechando sus talentos.

Tercera parte

La disciplina de la voluntad

Septiembre

•

Fortaleza y resiliencia

1 de septiembre

Un alma sólida es mejor que la buena suerte

> El alma es más fuerte que cualquier fortuna, dirige sus cosas en un sentido o en otro y es la causa de la felicidad y de la desventura para sí misma.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 98.2

Catón el Joven tenía dinero suficiente para vestir en ropas finas. Sin embargo, acostumbraba a caminar por Roma descalzo, no le importaban las suposiciones que hiciera la gente a su paso. Pudo haber comido los alimentos más exquisitos, pero optó por los más sencillos. Lloviera o hiciera mucho calor, llevaba la cabeza descubierta.

¿Por qué no recurrir a una comodidad? Porque Catón formaba a su alma para hacerla fuerte y resiliente. En específico, aprendía la indiferencia: una actitud que expresaba “que pase lo que tenga que pasar” y que le era útil en las trincheras con el ejército, en el Foro, en el Senado y en su vida como padre y hombre de Estado.

Su formación lo preparó para todo tipo de condiciones, todo tipo de suerte. Si nos preparamos, tal vez nos fortalezcamos igual.

2 de septiembre

La escuela del filósofo es un hospital

> La escuela del filósofo, señores, es un hospital: no habéis de salir contentos, sino dolientes; pues no vais sanos.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.23.30

¿Alguna vez has acudido a terapia física o de rehabilitación? Sin importar lo que su nombre implique ni a la cantidad de personas que veas tumbadas, recibir masajes no es agradable. La sanación *duele*. Los profesionales saben exactamente en dónde ejercer presión y qué zonas cargar para fortalecer las debilidades del paciente y ayudarle a estimular las zonas atrofiadas.

La filosofía estoica se parece mucho a ese tipo de terapia. Algunas observaciones o ejercicios tocarán uno de tus puntos sensibles. No es personal, *se supone* que debe doler. Así desarrollarás la voluntad para resistir y perseverar durante las muchas dificultades que tiene la vida.

3 de septiembre

Primero, un entrenamiento riguroso en el invierno

> Ni el toro ni el hombre de nobleza se hacen de repente, sino que han de mantenerse en forma durante el invierno, han de prepararse y no precipitarse a la buena de Dios hacia lo que no conviene en absoluto.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 1.2.32

Antes de la llegada de la guerra moderna, los ejércitos acostumbraban a disolverse durante el invierno. La guerra no era como la entendemos en la actualidad, sino una serie de asaltos interrumpidos por una batalla decisiva excepcional.

Cuando Epicteto dice que debemos mantenernos "en forma durante el invierno" —la palabra griega es *cheimaskêsai*— ponía en duda la noción del soldado de medio tiempo (o cualquier cosa de medio tiempo). Para conseguir la victoria, uno debe dedicar cada segundo y recurso a la preparación y el entrenamiento. LeBron James no descansa durante el verano, lo aprovecha para trabajar en otros aspectos de su juego. El ejército estadunidense entrena a sus soldados de día y noche cuando no está en guerra, para prepararse para cuando ésta suceda, y cuando van a una guerra, pelean hasta el fin.

En nuestro caso es lo mismo: no podemos enfrentarnos a la vida con poco entusiasmo. No hay vacaciones ni siquiera fines de semana. Siempre nos estamos preparando para lo que la vida nos tenga reservado, y cuando nos lo da, estamos listos y no nos detenemos hasta haberlo resuelto.

4 de septiembre

¿Cómo saber si nunca te has puesto a prueba?

> Te tengo por un infeliz porque nunca has sido infeliz. Has pasado la vida sin un adversario; nadie sabrá de qué has sido capaz, ni tú mismo siquiera.
>
> SÉNECA, *Sobre la providencia*, 4.3

La mayoría de quienes han vivido tiempos difíciles llevan esas dificultades como distintivos de honor. Los oirás decir: “Qué tiempos aquellos”, aunque hoy vivan en mucho mejores circunstancias, “Ah, la juventud efímera”, “Fue lo mejor que me pudo haber pasado” o “No cambiaría nada”. Por difíciles que sean esas épocas, son experiencias formativas; los convirtieron en quienes son ahora.

Las supuestas desgracias tienen otro beneficio: tras haberlas experimentado y sobrevivido comprendemos mejor nuestras capacidades y fuerza interior. Pasar una prueba de fuego empodera porque sabes que en el futuro podrás sobrevivir a una adversidad similar. Como dijo Nietzsche: “Lo que no me mata me hace más fuerte”.

Si hoy parece que las cosas van de mal en peor o que tu suerte está a punto de cambiar, ¿para qué preocuparse? Puede que sea una de esas experiencias formativas que después agradecerás.

5 de septiembre

Céntrate en tus asuntos

> Recuerda, pues, que si crees libres las cosas que por naturaleza son serviles, y que es tuyo lo que depende de otros, encontrarás impedimentos, te lamentarás, te sentirás turbado, censurarás tanto a los dioses como a los hombres; pero si sólo consideras tuyo lo que es tuyo, y de los otros lo que es de los otros, tal como realmente es, nadie te exigirá nada ni te pondrá obstáculos; y tú nunca censurarás a nadie, ni acusarás a nadie, ni harás nada contra tu voluntad; nadie te perjudicará, no tendrás enemigos, no sufrirás ningún daño.
>
> EPICTETO, *Enquiridión*, 1.3

Cuando el capitán James Stockdale sobrevolaba Vietnam derribaron su avión; pasó siete años y medio en varios campos de prisioneros de guerra. Aunque lo sometieron a tortura brutal, se esforzó para sobrevivir. En una ocasión, cuando sus captores lo obligaron a aparecer en un video propagandístico, él se hirió con severidad para impedirlo.

Cuando derribaron su avión, se dijo que “entraba en el mundo de Epicteto”. No se refería a que asistiría a un seminario del filósofo. Sabía lo que enfrentaría cuando se estrellara, sabía que sobrevivir no sería fácil.

Cuando Jim Collins lo entrevistó para el clásico de los negocios *Good to Great*, Stockdale explicó que había un grupo en los campos que tenía más dificultades. “Se trataba de los optimistas, quienes decían ‘vamos a salir en Navidad’, pero la Navidad iba y venía; después decían ‘vamos a salir en primavera’, pero la primavera iba y venía; y luego seguía el día de Acción de Gracias y volvía la Navidad. Ellos murieron de pena.”

Stockdale perseveró y logró salir. Sofocó sus deseos y se centró en lo único que podía controlar: él mismo.

6 de septiembre

Te pueden encadenar, pero…

> Encadenarás mi pierna, pero mi albedrío ni el propio Zeus puede vencerlo.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 1.1.23

Se decía que Epicteto caminaba con una cojera permanente porque cuando fue esclavo estuvo encadenado. Dos mil años después, James Stockdale también tuvo encadenadas las piernas (y los brazos amarrados detrás de la espalda, a una cadena en el techo, lo cual los dislocaba constantemente). El senador John McCain también estuvo en esa cárcel y sufrió tortura similar. Como su padre era famoso, sus captores le ofrecieron innumerables veces que abandonara a sus hombres para regresar a su casa. Él también se aferró a su libre albedrío y declinó rendirse ante la tentación, aunque supusiera la pérdida de su libertad física que seguro añoraba.

Ninguno de estos hombres se vino abajo. Nadie pudo obligarlos a sacrificar sus principios. Ése es el punto: te podrán encadenar, pero no tienen el poder de cambiarte. Incluso bajo la peor tortura y crueldad que los humanos somos capaces de infligirnos los unos a los otros, el poder sobre nuestra propia mente y el poder para tomar nuestras propias decisiones no puede anularse, sólo cederse.

7 de septiembre

Nuestro poder oculto

> Piensa quién eres: lo primero, un hombre; es decir, que no tienes nada superior al albedrío, sino que a él está subordinado lo demás, y él mismo no puede ser esclavizado ni subordinado.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.10.1

El psicólogo Viktor Frankl estuvo tres años encarcelado en diversos campos de concentración, incluyendo Auschwitz. Habían asesinado a su familia y a su esposa, destruido el trabajo de toda su vida y le habían arrebatado la libertad. Literalmente no le quedaba nada. No obstante, luego de mucha reflexión, descubrió que le quedaba una cosa: su capacidad para decidir *qué significaba este sufrimiento*. Ni siquiera los nazis le pudieron quitar eso.

Más tarde, Frankl se dio cuenta de que, de hecho, podía encontrarle el lado positivo a su situación. Tenía la oportunidad de seguir probando y explorando sus teorías psicológicas (y tal vez corregirlas). Aún podía ayudar a los demás. Incluso encontró consuelo en el hecho de que sus seres queridos no tuvieron que soportar el dolor y la miseria que él enfrentaba a diario en el campo.

Tu poder oculto es tu capacidad para emplear la razón y tomar decisiones, sin importar lo limitadas o pequeñas que sean. Piensa en los ámbitos de tu vida en los que te sientes presionado o en los que las obligaciones te agobian. ¿Qué alternativas tienes día tras día? Te sorprenderá descubrir que son muchas. ¿Las estás aprovechando? ¿Estás encontrando aspectos positivos?

8 de septiembre

No te dejes engañar por la suerte

> A nadie ha aplastado la suerte adversa sino al que engañó mostrándosele favorable… el que no se ha inflado en circunstancias prósperas tampoco se encoge cuando cambian. Frente a ambas situaciones mantiene incólume su espíritu, su entereza ya puesta a prueba, pues en la ventura misma ha aprendido qué poder tenía contra la desventura.
>
> SÉNECA, *Consolación a Helvia*, 5.4-5

En el año 41 d. C., Séneca estuvo exiliado en Córcega; no estamos del todo seguros por qué, pero los rumores dicen que tuvo un romance con la hermana del emperador. Poco tiempo después, le envió una carta a su madre para tranquilizarla y consolarla en ese momento de angustia. Sin embargo, en muchos sentidos debió haberla dirigido también a sí mismo, se regañó un poco por ese giro inesperado que tanto padeció.

Había conseguido cierto éxito político y social. Había perseguido los placeres carnales. Ahora él y su familia les hacían frente a las consecuencias, así como todos debemos responsabilizarnos por nuestra conducta y los riesgos que corremos.

¿Cómo respondería? ¿Cómo lo enfrentaría? Por lo menos su instinto le dijo que consolara a su madre en vez de limitarse a lamentar su sufrimiento. Aunque otras cartas muestran que Séneca rogó y presionó para regresar a Roma y recuperar su poder (una petición que con el tiempo se le concedió), parece que soportó el dolor y la desgracia del exilio bastante bien. La filosofía que había estudiado lo preparó para esta clase de adversidad y le brindó la resolución y paciencia que necesitaba para esperar. Cuando cambió

su suerte volvió al poder; la filosofía le impidió que lo diera por hecho o que se volviera dependiente de él. Hizo bien porque la suerte le tenía preparado otro giro. Cuando el nuevo emperador volcó su ira en Séneca, la filosofía volvió a encontrarlo listo y preparado.

9 de septiembre

A lo único que debemos temer es al temor

> Mas no existe razón alguna para vivir ni límite posible en las desgracias, si uno teme cuanto es susceptible de temor.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 13.12

Muy a principios del periodo que se denominaría la Depresión, el nuevo presidente Franklin Delano Roosevelt prestó juramento y pronunció su discurso inaugural. Como Roosevelt fue el último presidente en el poder antes de que se ratificara la Vigésima Enmienda a la Constitución de Estados Unidos, no pudo ocupar su cargo hasta marzo, con lo cual la nación llevaba meses sin liderazgo contundente. Se respiraba pánico, los bancos estaban en crisis y la gente estaba asustada.

Quizá conozcas la cita “A lo único que debemos temer es al temor” que Roosevelt pronunció en ese famoso discurso. Vale la pena conocer la frase completa porque es pertinente para muchas situaciones difíciles de la vida:

> Permítanme asegurarles mi firme convicción de que a lo único que debemos temer es al temor, a un terror indescriptible, sin causa ni justificación, que paralice los esfuerzos necesarios para convertir el retroceso en progreso.

Los estoicos sabían que el temor era temible por las miserias que ocasionaba. Las cosas a las que tememos son nimiedades comparadas con los daños que infligimos a otros y a nosotros mismos cuando luchamos irreflexivamente por eludirlos. Una crisis

financiera es negativa, entrar en pánico es peor. El terror no ayuda a resolver una situación difícil, sólo la complica. Por eso debemos resistir y rechazarlo si deseamos sortearla.

10 de septiembre

Prepárate en buenas condiciones

> Te prescribiré tomes de vez en cuando algunos días en los que contentándote con muy escasa y vulgar alimentación, con un vestido áspero y rugoso, digas para tus adentros: "¿Es esto lo que temíamos?".
>
> En medio de la seguridad apréstese el alma para las dificultades, afiáncese contra los reveses de la fortuna en medio de sus favores. El soldado en plena paz se ejercita, sin enemigo enfrente levanta la empalizada y se fatiga en trabajos superfluos para poder bastarse en los necesarios.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 18.5-6

¿Qué pasaría si durante un día al mes experimentaras los efectos de la pobreza, el hambre, la aislación total o cualquier otra circunstancia a la que temas? Después de la impresión inicial, lo empezarías a normalizar y dejaría de ser tan temible.

Hay muchas desgracias que uno puede practicar, muchos problemas que uno puede solucionar con antelación. Simula que no tienes agua caliente. Simula que te robaron la cartera. Simula que no tienes tu colchón cómodo y que debes dormir en el piso o que te incautaron tu coche y tienes que caminar a todas partes. Finge que te quedaste desempleado y necesitas buscar trabajo. No sólo *pienses* en estas cosas, *vívelas*. Hazlo ahora cuando te va bien. Séneca nos recuerda: "En medio de la seguridad apréstese el alma para las dificultades… A quien no quisieres ver temblando en plena acción, ejercítalo antes de la acción" [*Epístolas morales*, 18.6].

11 de septiembre

¿Cómo sería tener menos?

> Habituémonos, entonces, a poder cenar sin público y a estar esclavizados a menos esclavos, y a disponer los vestidos para lo que han sido imaginados, y a vivir más estrechamente.
>
> SÉNECA, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 9.3

Durante una época el escritor Stefan Zweig —a quien se le conoce por su sabiduría estoica— fue uno de los autores con mayores ventas del mundo hasta que el advenimiento de Hitler destruyó su vida. Es un curso triste aunque intemporal de la historia: los políticos pierden su cargo por tomar partido por una causa que posteriormente se considera valiente. Estafadores roban a un sinnúmero de parejas prósperas y trabajadoras. Alguien es culpado por un crimen y años después lo absuelven.

En cualquier momento podemos perder nuestra posición y tener que arreglárnoslas con *menos* dinero, reconocimiento, recursos, acceso. Incluso con las carencias que implica la edad: menos movilidad, energía, libertad. Sin embargo, de algún modo podemos prepararnos para ello familiarizándonos con la idea de escasez.

Una forma de protegernos de las vueltas del destino —y del vértigo emocional que puede ocasionar— es vivir dentro de nuestras posibilidades *ahora*. Así que hoy podemos acostumbrarnos a tener y sobrevivir con menos para que, si alguna vez nos vemos en esa situación, no sea tan pesarosa.

12 de septiembre

Sé modesto o alguien te lo recordará

> [Zenón] decía que “en todos es muy indecoroso el fasto, pero singularmente en los jóvenes”.
>
> DIÓGENES LAERCIO, *Vidas de los filósofos más ilustres*, 7.19

La célebre carta de Isócrates a Demónico (que posteriormente serviría de inspiración para el soliloquio de Polonio, “Sé fiel a ti mismo” [*Hamlet*]) contiene una advertencia similar a Zenón. Isócrates le aconseja al joven: “Sé amable y no altivo con los que se te acerquen porque el orgullo de los soberbios apenas lo pueden aguantar los esclavos” [*Discursos I*, sección 30].

Uno de los tropos más comunes en el arte —de la literatura antigua a las películas populares— es el joven impetuoso y demasiado confiado al que un hombre mayor y más sensato pone en su lugar. Es un cliché porque es una realidad: las personas poseen la tendencia de adelantarse, creen que lo entienden todo y que son mejores que los demás. Es tan desagradable aguantar a tal persona que alguien tiene que aleccionarlos.

Sin embargo, es una confrontación que se puede evitar por completo. Si la burbuja nunca se infla, no hay necesidad de romperla. La confianza excesiva en uno mismo es una debilidad y una carga enorme. Pero si eres humilde, nadie tendrá que pedirte que lo seas y será mucho menos probable que el mundo te reserve sorpresas desagradables. Si mantienes los pies en la tierra, nadie tendrá que obligarte a hacerlo.

13 de septiembre

Cómo proteger nuestro fuerte interno del miedo

> Pero son las cosas las que son temibles para cada uno, y cuando alguien puede proveérselas o arrebatárselas a uno, entonces es cuando ése se vuelve temible.
>
> ¿Cómo, entonces, se destruye una fortaleza? No por el hierro ni por el fuego, sino por las opiniones… Por aquí hay que empezar y desde aquí hay que abatir la fortaleza; expulsar a los tiranos.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 4.1.85-86, 87

Los estoicos nos heredaron un concepto maravilloso: la ciudadela interior. Creían que esta fortaleza protege a nuestra alma. Aunque seamos vulnerables físicamente, aunque en muchos sentidos estemos a merced del destino, nuestro dominio interior es impenetrable. Como Marco Aurelio lo dijo (en repetidas ocasiones): "Las cosas por sí mismas no tienen contacto con el alma" [*Meditaciones*, 5.19].

No obstante, la historia nos enseña que también pueden franquear los fuertes impenetrables si se les traiciona por dentro. Si los ciudadanos dentro de las murallas sucumben al miedo, la avaricia o la codicia, pueden abrir las puertas y dejar entrar al enemigo. Es lo que muchos hacemos cuando perdemos el ánimo y nos entregamos al miedo.

Se te ha otorgado una fortaleza sólida, no la traiciones.

14 de septiembre

Una forma diferente de orar

> Empieza, pues, a suplicarle [a los dioses] acerca de estas cosas, y ya verás.
>
> Éste le ruega en estos términos: "¿Cómo obtendré yo la intimidad de esta mujer?".
>
> —Suplícales tu: "¿Cómo podré yo abstenerme de codiciar estos favores?".
>
> —Otro: "¿Cómo me veré libre de esta importunidad?".
>
> —Tú: "¿De qué medio me valdré para no necesitar librarme de esto?".
>
> —Otro: "¡Que no muera mi hijo!."
>
> —Tú: "¡Ojalá no tiemble a la hora de perderle!".
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 9.40

Orar tiene connotaciones religiosas, sin embargo, en el transcurso de nuestras vida deseamos y pedimos cosas. Tal vez durante una situación difícil, pidamos ayuda en silencio; después de una ruptura difícil, pidamos una segunda oportunidad; durante un partido nos sentemos en la orilla del asiento y pidamos algún resultado. "Vamos, vamos, vamos" o "Por favor...". Incluso si no nos dirigimos a alguien en específico seguimos orando. Es sumamente revelador lo egoístas que suelen ser nuestras peticiones en estos momentos privados cuando anhelamos algo con todas nuestras fuerzas.

Queremos intervención divina para que, como por arte de magia, nuestras vidas sean más sencillas. ¿Por qué no pedir fortaleza y valor para hacer lo que tienes que hacer? ¿Por qué no buscar claridad sobre lo que controlas, lo que está dentro de tus posibilidades? Tal vez descubras que tus oraciones se han cumplido.

15 de septiembre

Un jardín no es para presumirlo

> Ejercítate primero en que no se conozca quién eres. Filosofa para ti un poco de tiempo. Así nace el fruto. La semilla, para llegar a la madurez, ha de estar enterrada un tiempo, estar oculta, crecer poco a poco. Si echa la espiga antes de encañar, no llega a término… Tú eres uno de esos plantones; floreciste antes de lo necesario, te quemará el invierno.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 4.8.36-38

Después de todo lo que has leído, quizá sea tentador pensar: *esto es maravilloso, lo entiendo. Soy estoico*. Sin embargo, no es tan fácil. Sólo porque estés de acuerdo con la filosofía no significa que haya echado raíces en tu mente.

Leer para parecer inteligente o tener una biblioteca intimidante es como tener un jardín para impresionar a los vecinos. ¿Cultivarlo para alimentar a tu familia? Es una actividad honesta y útil. Las semillas del estoicismo tardan en germinar. Dedícate a alimentarlas y cuidarlas para que estén preparadas —al igual que tú— y robustas para las duras épocas invernales de la vida.

16 de septiembre

Cualquiera puede correr con suerte, no todos persisten

> La felicidad va a parar a la plebe y a los de natural despreciable: por el contrario, subyugar desastres y terrores humanos es propio del grande hombre.
>
> SÉNECA, *Sobre la providencia*, 4.1

Quizá conozcas a personas que hayan gozado de muchísima suerte en la vida. Tal vez ganaron la lotería o terminaron sus estudios con facilidad. Sin organizarse, tomando decisiones descuidadas, brincando de una cosa a la otra, han sobrevivido sin un rasguño. Hay un dicho: “La fortuna favorece a los tontos”.

Es normal tenerles un poco de envidia a estas personas. También queremos una vida fácil, o eso creemos. Pero ¿la vida fácil es realmente admirable?

Cualquiera puede tener suerte. Ser despistado no es ninguna habilidad y nadie lo consideraría una virtud.

Por otra parte, la persona que persevera en las dificultades, que sigue adelante aunque los demás se hayan dado por vencidos, llega a su destino con trabajo arduo y honestidad es admirable porque su supervivencia fue resultado de la fortaleza y la resiliencia, no de sus privilegios de nacimiento ni de las circunstancias. Una persona que superó obstáculos externos para ser exitoso, que dominó sus emociones e impulsos, es mucho más impresionante. La persona que la ha tenido muy difícil y que pese a ello ha triunfado es grande.

17 de septiembre

Cómo lidiar con los hostiles

> ¿Quiere alguien despreciarme? ¡Allá él! Yo, por mi parte, me prevendré bien para que no me sorprenda haciendo o diciendo algo digno de desprecio. ¿Me odiará? ¡Él lo sabrá! Yo, por lo que a mí toca, me conservaré para con todos benévolo y bondadoso, y aun para con ese mismo estaré dispuesto a demostrarle su error, no para humillarle ni para hacer alarde de mi constancia, antes bien, simple y amigablemente.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 11.13

Cuando alguien tiene una opinión rotunda sobre algo, es frecuente que ésta revele más de ellos mismos que del objeto de la opinión. Esto es particularmente pertinente cuando supone resentimiento y odio (es una ironía triste que el perjudicado albergue una atracción secreta por quienes odia en público).

Por ello, el estoico hace dos cosas cuando se encuentra con odio u opiniones desfavorables. Se pregunta: *¿Tengo control sobre esta opinión?* Si hay oportunidad de influirla o cambiarla, la aprovecha. De lo contrario, acepta a dicha persona tal como es (y nunca la odia). Nuestra labor ya de por sí es difícil. No tenemos tiempo para considerar lo que piensen los demás, incluso si nos compete.

18 de septiembre

Cómo lidiar con el dolor

> En toda angustia, ten a mano esta máxima: esto no es indecoroso ni deteriora la inteligencia que me gobierna; pues no la corrompe, ni en cuanto es racional ni en cuanto es sociable. Además, en las mayores cuitas, válgate esta máxima de Epicuro: el dolor no es insufrible ni eterno, si te acuerdas de sus límites y no lo imaginas mayor de lo que es en realidad. Advierte asimismo que muchas cosas que nos molestan son, sin que lo echemos de ver, verdaderos dolores, como la somnolencia, el exceso de calor, la inapetencia. Cuando, pues, alguna de estas cosas te fastidia, di para contigo: sucumbo al dolor.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.64

En 1931, durante un viaje a Nueva York, Winston Churchill cruzaba la calle y lo atropelló un coche que iba a más de cincuenta kilómetros por hora. Un testigo daba por hecho que lo habían matado. Estuvo hospitalizado ocho días, con las costillas rotas y una herida severa en la cabeza.

De algún modo Churchill se mantuvo consciente. Cuando habló con la policía, se esmeró muchísimo por establecer que había sido culpa suya y que no quería incriminar al conductor. Después, el conductor visitó a Churchill en el hospital. Cuando Churchill se enteró que el conductor estaba desempleado, intentó darle dinero (al hombre que casi lo mata). Más que su propio dolor, le preocupaba que la publicidad del accidente perjudicara sus posibilidades laborales e intentó ayudarlo.

Más adelante, escribió un artículo periodístico sobre la experiencia: “La naturaleza es misericordiosa y no pone a prueba a sus hijos, hombre o bestia, más allá de sus límites. Sólo cuando interviene la crueldad humana surgen tormentos infernales. Por lo

demás, vive al límite, tómate las cosas tal como son, no le temas a nada y todo estará bien".

En los años venideros, Churchill y el mundo atestiguarían los tormentos más infernales ocasionados por el hombre. No obstante, él y muchos de nuestros ancestros soportaron el dolor. Por terrible que fuera, con el tiempo todo volvería a estar bien. Porque, como dice Epicteto, nada es interminable. Se necesita fortaleza y compasión para superarlo.

19 de septiembre

La flexibilidad de la voluntad

> Acuérdate que también es acto de libertad el mudar de parecer, según el aviso de quien te encamina; porque es tuya esta actividad, y procede conforme a tu voluntad y tu resolución, y, por ello, según tu propia inteligencia.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.16

Cuando te propones hacer algo, ¿siempre lo terminas? Si es así, es un logro impresionante. Sin embargo, no te vuelvas prisionero de ese tipo de resolución. Dicha ventaja podría terminar siendo una carga.

Las condiciones cambian. Sale a la luz nueva información. Se suscitan circunstancias distintas. Si no te puedes adaptar —si sigues adelante, incapaz de adaptarte a esta información— no eres mejor que un robot. El punto es no tener voluntad de acero sino voluntad *adaptable*: emplear la razón para aclarar la percepción, los impulsos y las opiniones para actuar de manera eficaz para el fin adecuado.

Cambiar y adaptarse no es señal de debilidad. La flexibilidad es una fortaleza. De hecho, *en conjunto* con la fortaleza, esta flexibilidad nos hará resilientes e imparables.

20 de septiembre

La vida no es un baile

> El arte del bien vivir se asemeja más a la palestra que a la orquesta, por cuanto es preciso estar uno sobre aviso, inconmovible, contra los accidentes súbitos e imprevistos.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.61

El baile es una metáfora recurrente para la vida. Uno debe ser ágil y seguir el ritmo de la música. Uno debe sentir, seguir y fluir con la pareja. Pero cualquiera que haya intentado hacer algo difícil, que haya competido o se haya enfrentado a un adversario, sabe que la metáfora del baile es insuficiente. Nadie entra al escenario para intentar derribar al bailarín, ningún rival lo asfixia.

Por otra parte, para un luchador, la adversidad y lo inesperado son elementos intrínsecos de su profesión. Su deporte es una batalla, como la vida. Se enfrenta a un adversario, así como a sus propias limitaciones, emociones y preparación.

La vida, como la lucha, requiere mucho más que movimientos gráciles. Debemos someternos a entrenamiento arduo y cultivar la voluntad indomable de prosperar. La filosofía es el acero en el que afilamos nuestra voluntad y fortalecemos dicha resolución.

21 de septiembre

Mantén la compostura, mantén el control

> Cuando por la concurrencia de las circunstancias te vieres como desconcertado, vuelve enseguida sobre ti y no te propases fuera de lo justo más tiempo del necesario. Serás tanto más dueño de la armonía de tus actos cuanto más a menudo la recuperes.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.11

De vez en cuando nos encontrarán desprevenidos. No sólo por acontecimientos relativos a la "teoría de los sucesos del cisne negro" —un ataque terrorista o una crisis financiera—, también por hechos menores e inesperados. Se muere la batería de tu coche, tu amigo te cancela de último momento, de repente no te sientes bien. Estas situaciones nos confunden y desorganizan. Asumimos que el mundo funcionará de cierta manera y planeamos en consecuencia. Cuando esa suposición se viene abajo, también nuestra organización y comprensión.

No pasa nada, es normal. Una línea de soldados de infantería enfrentará ataques fulminantes, la clave es que no permitan que reine el caos. De vez en cuando, los músicos experimentarán dificultades técnicas y perderán el ritmo. En ambos casos, lo importante es que se recuperen lo más pronto posible.

Que ése sea tu caso. Una nueva circunstancia puede interrumpir el orden y la paz. De acuerdo; contrólate y recupérate.

22 de septiembre

Sin dolor no hay éxito

> Las circunstancias difíciles son las que muestran a los hombres. Por tanto, cuando des con una dificultad, recuerda que la divinidad, como un maestro de gimnasia, te ha enfrentado a un duro contrincante.
>
> —¿Para qué? —pregunta.
>
> —Para que llegues a ser un vencedor olímpico. Pero no se llega a ello sin sudores. Y a mí me parece que nadie se ha visto en una dificultad mayor que en la que te ves tú si quieres servirte del contrincante como lo haría un atleta.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 1.24.1-2

A los estoicos les encantaba usar metáforas de las Olimpiadas, sobre todo de la lucha. Como nosotros, consideraban los deportes un pasatiempo divertido y un campo de pruebas para los retos que inevitablemente enfrentamos en el transcurso de la vida. Como dijo alguna vez el general Douglas MacArthur, cita que después se grabaría en el gimnasio de la Academia Militar de West Point:

> En el campo del conflicto amistoso
> se siembran las semillas
> que en otros campos, en otros días,
> rendirán los frutos de la victoria

A todos nos ha superado un oponente, nos ha frustrado que posea cierta habilidad o atributo que nosotros no: su altura, velocidad, visión, lo que sea. La manera en que respondamos a dicha dificultad revela qué clase de atletas y personas somos. ¿Lo consideramos una oportunidad para aprender y fortalecernos? ¿Nos sentimos

frustrados y nos quejamos? O peor, ¿cancelamos y nos buscamos un partido más fácil que no suponga un desafío sino que nos haga sentir bien?

Los grandes no eluden estas pruebas de sus capacidades. Al contrario, las buscan porque además de ser la medida de la grandeza, son el camino que conduce a ella.

23 de septiembre

La fortaleza más segura

> Acuérdate de que la facultad rectora se hace inexpugnable cuando, recogida dentro de sí, se contenta con no hacer lo que no es su gesto, aunque sólo se oponga por capricho. ¿Qué será, pues, cuando, gobernada por la razón, emita prudentemente un juicio? La inteligencia libre de pasiones es como una ciudadela; y realmente el hombre no tiene posición más segura donde retirarse para no ser en adelante capturado.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.48

Bruce Lee afirmó algo interesante: “No le temo al hombre que ha practicado diez mil patadas una vez, le temo al hombre que ha practicado una patada diez mil veces”. Cuando repetimos una acción con tal frecuencia se convierte en una conducta inconsciente, la realizamos por defecto, sin pensarlo.

Entrenar artes marciales es un estudio profundamente meditado del movimiento. A veces consideramos a los soldados autómatas pero, de hecho, han desarrollado un patrón de conductas inconscientes. Cualquiera puede hacerlo.

Cuando Marco Aurelio dice que una mente “se contenta con no hacer lo que no es su gesto, aunque sólo se oponga por capricho”, se refiere a que el entrenamiento adecuado tiene la capacidad de cambiar los hábitos de siempre. Entrena para controlar la ira y no te enojarás ante cualquier nimiedad. Entrena para eludir los chismes y no te atraerán. Entrena cualquier hábito y tendrás la capacidad de recurrir a él, sin pensarlo, en momentos duros.

Considera los comportamientos que te gustaría reiniciar si pudieras. ¿Cuántos de ellos has practicado sólo una vez? Hoy hazlo

dos veces.

24 de septiembre

Podría pasarte a ti

> Los reveses inesperados resultan más graves; la novedad aumenta el peso de la calamidad y no existe mortal alguno a quien no duela más la desgracia que, por añadidura, le ha sorprendido.
>
> Por ello nada hay que no deba ser previsto; nuestro ánimo debe anticiparse a todo acontecimiento y pensar no ya en todo lo que suele suceder, sino en todo lo que puede suceder. Pues ¿qué cosa hay que la fortuna no logre arrebatar, si le place, aun de la situación más próspera?
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 91.3-4

En el año 44, durante el reinado de Nerón, un incendio destruyó la ciudad de Roma. La ciudad francesa de Lyon envió una cifra generosa para ayudar a las víctimas. Al año siguiente, los ciudadanos de Lyon sufrieron un incendio trágico, lo cual motivó a Nerón a enviar la misma suma a sus víctimas. Como Séneca relató por correspondencia a uno de sus amigos, debió haberle sorprendido la calidad poética de los hechos: que una ciudad ayudara a otra para, poco después, sufrir un desastre similar.

¿Con qué frecuencia nos ha pasado? Consolamos a un amigo durante una separación y nos sorprende que nuestra relación sentimental termine. Debemos prepararnos mentalmente para los giros extremos del destino. La próxima vez que dones a una beneficencia, no sólo pienses en la acción bondadosa que estás realizando, considera que un día tú mismo podrías ser beneficiario de la caridad.

Hasta donde sabemos, Séneca *personificó* estas palabras. Más o menos un año después de escribir esta carta, se le acusó

falsamente de conspirar contra Nerón. ¿El precio? Lo sentenciaron a cometer suicidio. Como relata el historiador Tácito, los amigos más cercanos de Séneca lloraron y se opusieron al veredicto. “¿Dónde están los principios filosóficos o las lecciones que han estudiado durante tantos años contra la fatalidad? ¿Quién no conocía la crueldad de Nerón?” [“La muerte de Séneca”, 15.63]. Esto es, sabía que también le podía pasar a él, por lo que estaba preparado.

25 de septiembre

La vulnerabilidad de la dependencia

> “Es un esclavo…” Muéstrame uno que no lo sea: uno es esclavo de la lujuria, otro de la avaricia, otro de los honores; todos esclavos de la esperanza, todos del temor. Puedo citarte a un excónsul esclavo de una viejecita, un rico esclavo de una joven sirvienta… No existe esclavitud más deshonrosa que la voluntaria.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 47.17

De una u otra forma, *todos* somos adictos. Somos adictos a nuestras rutinas, a nuestro café, a nuestras comodidades, a la aprobación ajena. Estas dependencias suponen que no controlamos nuestras vidas, la dependencia lo hace.

A decir de Epicteto: “Cualquiera, pues, que tenga deseo de ser libre de esta suerte, conviene que se acostumbre a no tener deseo ni aversión alguna de todo lo que depende del poder ajeno. Porque, si obra de otra manera, caerá infaliblemente en la servidumbre” [*Enquiridión*, 14]. En cualquier momento y sin previo aviso, podemos perder nuestras posesiones, interrumpir nuestras rutinas, el doctor nos puede prohibir tomar café o podemos hallarnos en situaciones incómodas.

Por eso debemos fortalecernos poniendo a prueba estas dependencias antes de perder el control. ¿Puedes intentar prescindir de algo un día? ¿Puedes seguir una dieta durante un mes? ¿Puedes resistir las ganas de hacer esa llamada? ¿Alguna vez te has bañado con agua fría? Después de las primeras veces, no es tan malo. ¿Alguna vez te han prestado un coche no tan bueno como el que siempre usas porque el tuyo estaba en el taller? ¿Fue

tan malo? Muéstrate invulnerable a tu dependencia de la comodidad o un día tu vulnerabilidad te debilitará.

26 de septiembre

Para qué son las vacaciones

El descanso sin estudio es para los vivos muerte y sepultura.

SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 82.2

Te mereces unas vacaciones. Trabajas arduamente, sacrificas muchas cosas, te presionas. Es hora de descansar. Súbete a un avión, regístrate en un hotel y vete a la playa, pero llévate un libro (no una lectura vulgar para la playa). Disfruta tu relajación como un poeta, no ociosamente sino *activamente*, observa el mundo a tu alrededor, absórbelo todo, comprende mejor tu lugar en el universo. Tómate un día libre del trabajo de vez en cuando, pero no de aprender.

Quizá tu meta es ganar dinero suficiente para jubilarte joven. ¡Bien por ti! Sin embargo, el motivo de la jubilación no es vivir con indolencia o pasar el tiempo. Sino proseguir tus verdaderos intereses ahora que te quitaste de encima una distracción tan grande. ¿Sentarse todo el día sin hacer nada? ¿Ver la televisión todo el día o viajar de un lugar a otro para sencillamente tachar ubicaciones de una lista? Ésa no es vida, tampoco es libertad.

27 de septiembre

¿Qué revelará la prosperidad?

> Hasta la paz te procurará motivos de temor; no habrá confianza ni siquiera en medio de la seguridad, una vez amedrentado el ánimo, el cual, tan pronto como ha contraído la costumbre del temor injustificado, es incapaz hasta de protegerse de su seguridad. En efecto, no toma precauciones, sino que huye; ahora bien, estamos más expuestos a los peligros, si les damos la espalda.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 104.10

Hay un proverbio antiguo que dice que el dinero no cambia a la gente, sino que enfatiza su verdadera personalidad. Según Robert Caro, “el poder no corrompe, *revela*”. De algún modo, la prosperidad —financiera y personal— es igual.

Si has desarrollado una especie de yeso —en el ejemplo de Séneca el hábito de entrar en pánico—, entonces no importa cuán positiva sea tu vida. Estás preparado para vivir en pánico. Tu mente encontrará de qué preocuparse y seguirás siendo miserable. Tal vez más porque ahora tienes más que perder.

Por eso es insensato desear tener buena suerte. Si vas a desear algo, que sea la fortaleza de carácter que prospera cuando hay buena suerte. O mejor, *esfuérzate* para desarrollar ese carácter y confianza. Piensa en cada acción y pensamiento, considéralos ladrillos para tu carácter indestructible. Después esmérate para dotar de fortaleza e importancia a cada uno por derecho propio.

28 de septiembre

Tienes la carta de triunfo

> Como procedía, los dioses hicieron que dependiese sólo de nosotros lo más poderoso de todo y lo que dominaba lo demás: el uso correcto de las representaciones; mientras que lo demás no depende de nosotros. ¿Es que no querían? A mí me parece que, si hubieran podido, nos habrían confiado también las otras cosas; pero no podían de ningún modo.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 1.1.7-8

Podemos pensar en el día venidero y desesperarnos por las cosas que no controlamos: a los demás, nuestra salud, el clima, el resultado de un proyecto cuando nos desprendemos de él.

O podríamos pensar en ese mismo día y alegrarnos de lo que sí controlamos: la capacidad para decidir el significado de cualquier suceso.

La segunda alternativa presenta un poder total: una forma de control verdadera y justa. Si tuvieras control sobre las personas, ¿acaso las personas no tendrían control sobre ti también? Por el contrario, se te ha otorgado el palo de triunfo más justo y útil. Si bien no puedes controlar los sucesos externos, tienes la capacidad de decidir cómo *responder* a esos sucesos. Controlas lo que cada suceso externo supone para ti a nivel personal.

Esto incluye la dificultad que estás experimentando ahora mismo. Con el enfoque adecuado, descubrirás que la carta de triunfo es más que suficiente.

29 de septiembre

Tus necesidades reales son mínimas

> Para la codicia nada es bastante, para la naturaleza incluso un poco es bastante. Luego la pobreza no acarrea ninguna contrariedad a los desterrados: en efecto, ningún destierro es tan mísero que no sea fértil de sobra para alimentar a un hombre.
>
> SÉNECA, *Consolación a Helvia*, 10.11

Conviene reflexionar sobre lo que antes considerabas normal. Recuerda tu primer sueldo, lo *generoso* que parecía entonces. O tu primer departamento, con su única habitación y baño, y el *ramen* que gustoso devorabas en la cocina. Hoy, a medida que te vuelves más exitoso, estas condiciones no parecen suficientes. De hecho, seguro quieres más de lo que ya posees. Sin embargo, hace no muchos años esas condiciones ínfimas no sólo eran suficientes, ¡eran maravillosas!

Cuando encontramos el éxito, olvidamos lo fuertes que éramos. Estamos tan acostumbrados a lo que tenemos que creemos que moriríamos sin ello. Nos habituamos a la comodidad. En la época de las guerras mundiales, nuestros padres y abuelos sobrevivieron con el gas, la mantequilla y la electricidad racionados. Les fue bien, como a ti cuando tenías menos.

Hoy recuerda que estarías bien si de repente las cosas salieran mal. Tus necesidades reales son mínimas. Hay muy pocas cosas que realmente amenazarían tu supervivencia. Piénsalo y adapta tus preocupaciones y miedos en consecuencia.

30 de septiembre

No puedes tocarme

> Si me llevas por fuerza, el cuerpo estará contigo, pero el alma con Estilpón.
>
> ZENÓN citado en DIÓGENES LAERCIO, *Vidas de los filósofos más ilustres*, 7.20

Zenón no se atribuye poderes, sencillamente afirma que mientras su cuerpo pueda ser víctima de maltrato, la filosofía —que cultivó con su maestro, Estilpón— protege a su mente con una fortaleza interna cuyas rejas nunca pueden romperse desde fuera, sólo cederse.

Rubin “Hurricane” Carter, el boxeador acusado de homicidio que pasó casi veinte años en la cárcel, dijo: “No reconozco la existencia de la cárcel. Para mí no existe”. Por supuesto la cárcel existía y él estuvo preso, pero se negaba que su mente también lo estuviera.

Posees ese poder. Esperemos que nunca tengas que emplearlo en una situación de violencia o una injusticia grave. No obstante, lo tienes a tu alcance para cualquier adversidad. Sin importar lo que le pase a tu cuerpo, sin importar lo que el mundo exterior te inflija, tu mente puede permanecer filosófica. Es tuya, es intocable; entonces, de algún modo, tú también.

Octubre

•

Virtud y bondad

1 de octubre

Dale rienda suelta a la virtud

> Si la llama de un velón continúa alumbrando hasta tanto que se apague, sin cesar de despedir su resplandor, ¿la sinceridad, la justicia, la templanza van a extinguirse en ti antes de morir?
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 12.15

Igual que Heráclito, Séneca dice que “nosotros nos encendemos y nos apagamos” [*Epístolas morales*, 54.5]. La luz de la razón cubre el universo. Ya sea que la mecha de tu lámpara esté encendida por primera vez, después de un periodo de oscuridad, incluso antes del prolongado sueño proverbial, no importa.

Aquí estás ahora y es un buen lugar para dar rienda suelta a la virtud y permitirle que brille durante toda tu vida.

2 de octubre

El activo más valioso

> El sabio nada puede perder: todo lo ha basado en sí mismo, no confía nada a la suerte, tiene sus bienes en un lugar seguro, contento con su virtud, que no tiene necesidad de lo fortuito y por tanto no puede aumentar ni menguar.
>
> SÉNECA, *Sobre la firmeza del sabio*, 5.4

Algunos invierten su dinero en bienes: acciones, bonos, propiedades. Otros invierten en relaciones personales o logros, con la seguridad de que pueden recurrir a ellos como otros pueden retirar fondos de una cuenta bancaria. Para Séneca, la tercera clase de personas invierte en ellas mismas, en ser buenas y sensatas.

De estos activos, ¿cuál es más inmune a las fluctuaciones del mercado y los desastres? ¿Cuál es más resiliente de cara a las dificultades? La propia vida de Séneca es un ejemplo interesante. Como amigo del emperador acumuló una fortuna, pero a medida que Nerón se fue desquiciando cada vez más, Séneca se dio cuenta de que debía alejarse de él. Le propuso a Nerón cederle todo su dinero y regresarle sus regalos a cambio de libertad total.

Al final, Nerón rechazó su oferta. En todo caso Séneca se fue, se retiró en relativa paz. Hasta que un día acudieron los verdugos con un decreto mortal. En ese momento, ¿en qué se apoyó Séneca? No en su dinero ni en sus amigos, quienes aunque tenían buenas intenciones, eran una fuente considerable de pesar y lamentaciones. Se apoyó en su virtud y su fuerza interior.

Fue el momento más difícil de Séneca, el último y magnífico.

3 de octubre

Un mantra de interdependencia mutua

> Considera a menudo la cohesión de todas las cosas que existen en el mundo y la íntima relación de las unas con las otras. En cierto sentido, se enlazan entre sí y, por este respecto, se comunican amigablemente. Las unas dependen de las otras a causa del movimiento ordenado, del orden perfecto y de la unión de la materia.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.38

Alguna vez Anne Lamott manifestó que todos los escritores "son riachuelos que fluyen hacia un lago", que todos contribuyen al mismo proyecto más amplio. Es el mismo caso en muchas industrias, aunque lamentablemente, incluso dentro de una misma empresa, el egoísmo de algunos los induce a olvidar que trabajan juntos. Como seres humanos, todos respiramos los átomos que constituyeron a nuestros ancestros y que regresarán a la misma tierra cuando muramos.

Los estoicos no se cansaron de recordar la interconectividad de la vida. Tal vez porque la vida en Grecia y Roma era particularmente severa. Animales y seres humanos eran sacrificados sin motivo para divertir a las masas en el Coliseo (sucesos que los estoicos reprobaron). Se conquistaban naciones y sus ciudadanos eran vendidos como esclavos para expandir el imperio (inutilidad que también los estoicos lamentaron). Esta clase de crueldad es posible cuando olvidamos lo cercanos que somos a nuestros prójimos y al medio ambiente.

Hoy, tómate un momento para recordar que estamos conectados y que cada uno tiene un papel (bueno, malo, feo) en este mundo.

4 de octubre

Uno para todos y todos para uno

> Lo que no es útil a la colmena, no lo es tampoco a la abeja.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.54

En el concepto estoico de *sympatheia* es inherente la noción de un cosmos interconectado en el que todo lo que existe en el universo es parte de un todo más amplio. Marco Aurelio fue uno de los primeros escritores en articular la noción de cosmopolitismo, refiriéndose a un ciudadano del mundo, no sólo de Roma.

La noción de que eres una abeja en una colmena es un recordatorio de esta perspectiva. Más tarde Marco Aurelio incluso afirmó lo contrario a esa idea en sus *Meditaciones*, para no olvidarlo: "Lo que no es nocivo a la ciudad, no perjudica tampoco al ciudadano" [5.22].

El simple hecho de que algo sea nocivo para ti, no quiere decir que lo sea para todos. Que algo te beneficie, definitivamente no quiere decir que beneficie a todos. Los inversionistas apuestan por la caída estrepitosa de la economía, sus ganancias dependen de que todo y todos fracasen. ¿Eso quieres ser? Un buen estoico entiende que los impulsos adecuados y las acciones correctas que de él se derivan suponen el bien para la comunidad, es decir, un beneficio para una persona sensata. A la inversa, las acciones buenas y sensatas de la comunidad son benéficas para el individuo.

5 de octubre

Las palabras no se pueden retirar

Es mejor tropezar con los pies y caer, que no con la boca.

ZENÓN citado en DIÓGENES LAERCIO, *Vidas de los filósofos más ilustres*, 7.21

Cuando te caes, te puedes levantar, pero recuerda, no puedes retirar lo que has dicho. Sobre todo si se trata de algo cruel e hiriente.

6 de octubre

Cuidémonos los unos a los otros

> Es conforme a la naturaleza rodear de afecto a los amigos y alegrarse del progreso de ellos como del propio; porque, si tal no hiciéramos, tampoco permanecería firme en nosotros la virtud que mantiene el vigor ejercitándose.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 109.15

Una de las cosas más difíciles es ser testigos del triunfo de otros, sobre todo si nosotros no estamos prosperando. En nuestras mentes de cazadores-recolectores sospechamos que la vida es "suma cero": para que alguien tenga más, nosotros debemos tener menos.

Sin embargo, como todo lo referente a la filosofía, la empatía y el desinterés son cuestión de práctica. Como advirtió Séneca, es posible "celebrar todos sus triunfos y conmoverse por sus fracasos". Así obra una persona virtuosa: aprende a celebrar los triunfos de los demás —incluso si son a costa suya— y a prescindir de los celos y las conductas posesivas. Tú también puedes hacerlo.

7 de octubre

Un motivo egoísta para ser bueno

> El que peca, peca contra sí; el que comete una injusticia, se la hace a sí mismo, haciéndose daño.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 9.4

La próxima vez que hagas algo mal, intenta recordar cómo te sentiste. Rara vez uno dice: "¡Me sentí de maravilla!".

Hay un motivo por el que se suele encontrar vómito en las escenas del crimen. En vez de la catarsis que el criminal creía que iba a experimentar después de permitirse perder el control o vengarse, termina vomitando. Sentimos algo similar al mentir, hacer trampa o al perjudicar a alguien.

Así que en ese instante, antes de que hagan efecto los beneficios ilícitos de tus acciones, pregunta: *¿Cómo me siento? ¿Vale la pena esa sensación de miedo en la garganta cuando sospechas que te van a descubrir?*

La consciencia de uno mismo y la maldad no suelen ir de la mano. Si necesitas un motivo egoísta para no hacer el mal ponte en contacto con esos sentimientos, son un factor disuasorio efectivo.

8 de octubre

Un placer superior

> ¿Y qué puede haber más agradable que seguir [tu naturaleza]? ¿Pues el placer no nos engaña, acaso, con este mismo cebo del gusto? ¡Ea!, examina, pues, si no serán cosas más placenteras la magnanimidad, la libertad, la rectitud, la benevolencia, la piedad. Y en cuanto a la sabiduría, ¿hay algo más agradable, si se piensa qué seguridad, qué prosperidad procura en todas las ocasiones la facultad de la observación y de la inteligencia?
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 5.9

Nadie puede argumentar que el placer no se *siente* bien. Por definición lo hace.

No obstante, lo que Marco Aurelio nos recuerda hoy —así como se lo recordó él mismo— es que dichos placeres difícilmente se equiparan con la virtud. La dopamina de la descarga ocasionada por el sexo es momentánea. Al igual que el orgullo de un logro o el aplauso cordial de una multitud. Estos placeres son intensos, pero se esfuman y nos dejan queriendo más. ¿Qué perdura (y permanece dentro de nuestro círculo de control)? La sabiduría, el buen carácter, la sobriedad y la bondad.

9 de octubre

Establece pautas y síguelas

> Así se juzgan y se pesan los asuntos: después de disponer los cánones; y en eso consiste el filosofar, en observar y asegurar los cánones; y luego, el servirse de lo conocido ya es tarea del hombre bueno y honrado.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.11.23-25

En el transcurso del día respondemos y reaccionamos a las cosas, no obstante, es raro que hagamos una pausa para preguntarnos: *¿Lo que estoy a punto de hacer es consistente con mis principios?* Mejor aún: *¿La persona que me gustaría ser haría esto?*

El punto es establecer pautas y no sacrificarlas. Cuando te lavas los dientes, eliges a tus amigos, pierdes la paciencia, te enamoras, le enseñas a tu hijo o sacas a pasear a tu perro: todas éstas son oportunidades.

No se trata de: *Quiero hacer el bien*, éste es un pretexto; sino: *Quiero hacer el bien en esta situación en particular, ahora mismo*. Impón una norma, aférrate a ella. Es todo.

10 de octubre

Reverencia y justicia

> Deja de lado todo lo pasado, confía lo futuro a la providencia, y endereza lo presente según la piedad y la justicia: según la piedad, a fin de abrazar férvidamente cuanto te fuere dispensado, puesto que la naturaleza te lo destinó a ti para ello; según la justicia, para que libremente y sin trabas digas la verdad y obres conforme a la ley y al mérito del objeto.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 12.1

Según cuenta Aulo Gelio, alguna vez Epicteto declaró: “Así… quien tiene grabadas en su corazón estas dos palabras y procura observarlas y controlarse a sí mismo, ese tal cometerá pocos errores y vivirá una vida muy sosegada… contente y abstente” [*Noches áticas*, 17.19.6]. Es muy buen consejo. Sin embargo, ¿qué principios deberían dictar en qué cosas persistir y en qué otras resistir?

Marco Aurelio nos brinda la respuesta: la reverencia y la justicia. En otras palabras, la virtud.

11 de octubre

La honestidad por defecto

> ¡Qué perverso y fingido es el que dice: yo he decidido conducirme limpiamente contigo! —¿Qué haces, pobre amigo mío? No es necesario andarse por las ramas. Esto se verá por sí mismo; debe leerse en tu rostro; inmediatamente suena esto en tu voz; al punto se manifiesta en tus ojos, así como la persona amada conoce todo al instante en las miradas de sus amantes. En suma, el hombre recto y virtuoso debe ser tal cual es el que huele a sobaquina, de manera que quien se le acercare sienta… lo que es en realidad.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 11.15

Todos hemos recurrido a frases así. “Voy a ser honesto…”, “No quiero ofenderte, pero…”. Sean expresiones vacías o no, suscitan la pregunta: ¿si tienes que anteceder tus comentarios con indicaciones de honestidad y franqueza, qué hay de todo lo demás que dices? ¿Si dices que *ahora* estás siendo honesto, quiere decir que normalmente no lo eres?

¿Qué tal si, en cambio, cultivaras una vida y reputación cuya honestidad fuera igual de confiable que una carta de recomendación de Hacienda, igual de enfática y explícita que un contrato, igual de permanente que un tatuaje? No sólo te evitaría recurrir a confirmaciones que otra gente menos escrupulosa emplea, también te hará una mejor persona.

12 de octubre

Siempre el amor

> Dice Hecatón: “Yo te descubriré un modo de provocar el amor sin filtro mágico, sin hierbas, sin ensalmos de hechicera alguna: si quieres ser amado, ama”.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 9.6

En 1992, Barbara Jordan se dirigió a la Convención Nacional Demócrata y censuró la avaricia, el egoísmo y las divisiones de la década previa. La gente estaba esperando un cambio. “¿Qué tipo de cambio? Transformar ese entorno por otro que se caracterice por una devoción al interés público, al servicio, la tolerancia y el amor. El amor, el amor, el amor.”

El amor, el amor, el amor, el amor. ¿Por qué? En palabras de The Beatles, porque “al final, el amor que recibes equivale al amor que das”. No sólo en la política y en la tolerancia, también en nuestra vida privada. Casi no existen situaciones en las que el odio ayude. Por el contrario, casi todas las situaciones mejoran gracias al amor —o la empatía, la comprensión, la apreciación—, incluso aquellas en donde estás en desacuerdo con alguien.

Quién sabe, a lo mejor recibas a cambio un poco de amor.

13 de octubre

La venganza es un plato que es mejor no servir

> La mejor forma de vengarte de los que te injurian es que no les limites.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.6

> ¡Cuánto más adecuado es arreglar un ultraje que vengarlo! La venganza consume mucho tiempo, se expone a muchos ultrajes mientras se duele de uno solo; todos estamos airados mucho más tiempo del que estamos agraviados. ¡Cuánto mejor es salir por el lado contrario y no poner defectos a defectos!
>
> SÉNECA, *Sobre la ira*, 3.27.2

Digamos que alguien te ha tratado mal. Digamos que ascendieron a alguien y no a ti porque esa persona se apropió el crédito de tu trabajo o hizo algo deshonesto. Es natural pensar: *Así funciona el mundo* o *Algún día me tocará hacer algo así,* o lo más frecuente: *Me voy a vengar*. Sin embargo, son las peores respuestas posibles frente a esta clase de conducta reprobable.

Tanto Marco Aurelio como Séneca escribieron que la respuesta adecuada —la mejor venganza— es no vengarse. Si alguien te trata mal y tú respondes igual, no has hecho más que demostrar que sus acciones estuvieron justificadas. Si respondes la deshonestidad con deshonestidad, ¿adivina qué? Demuestras que todo el mundo miente.

Mejor busquemos estar por encima de las cosas que nos decepcionan o lastiman. Intentemos ser el ejemplo que quisiéramos que los demás siguieran. Es horrible hacer trampa, ser egoísta,

sentir la necesidad de infligir dolor a nuestro prójimo. Por otra parte, vivir moralmente y bien es muy agradable.

14 de octubre

No te enojes, ayuda

> ¿Te irritas acaso contra el que hiede a sobaquina? ¿Te irritas contra el que despide mal aliento? ¿Y qué quieres que haga? El uno tiene así la boca; el otro, de tal suerte los sobacos; es inevitable que, siendo así, se desprendan de tales exhalaciones.
>
> —Pero el hombre —arguye el otro— está dotado de razón; puede, si reflexiona, tener conciencia de la falta en que incurre.
>
> —¡Sea en buena hora! Pero tú participas también de razón. Excita, pues, con la facultad persuasiva su facultad razonable.
>
> Persuádeselo, avísale. Si quiere oírte, lo curarás sin necesidad de montar en cólera.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones,* 5.28

Hay una persona sentada a tu lado en el avión, quien habla en voz alta y transgrede tu espacio, aquella por la que rechinas los dientes, a quien odias desde la profundidad de tu alma porque es irrespetuosa, ignorante y desagradable. En estas situaciones, quizá te dé la impresión de que tienes que controlarte con todas tus fuerzas para no asesinarla.

Es curioso que primero reaccionemos *así* antes de, por ejemplo, pedirle cortésmente que no haga ruido o pedir que nos cambien de asiento. Preferimos enojarnos, sentir rencor, que nos hierva la sangre antes de tener una conversación incómoda que, de hecho, le ayude a esa persona a hacer de éste un mundo mejor. No sólo queremos que los demás sean mejores, además esperamos que suceda como por arte de magia: como si con nuestra mirada asesina pudiéramos motivar cambios en la otra persona.

Aunque visto así, uno se pregunta quién es el irrespetuoso.

15 de octubre

Otorga el beneficio de la duda

> Persuádete que todo es opinión y que la opinión pende de ti. Borra, pues, cuando quieras, tu opinión y como navío que dobló un cabo, encontrarás al punto buen tiempo, todos los elementos calmados y un golfo sin olas.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones,* 12.22

Alguna vez el juez de la Suprema Corte de Justicia de Estados Unidos, Oliver Wendell Holmes, declaró: “Incluso un perro distingue entre una patada y un tropiezo”. Si alguna vez has pisado a tu perro por accidente, sabes que su primera reacción es ladrar, aullar o enseñar los dientes. En ese instante no distingue nada, sólo siente dolor. Cuando ve quién fue, escucha tu voz reconfortante, vuelve a mover la cola.

Una persona virtuosa no se adelanta a emitir juicios precipitados sobre los demás, es generosa con sus suposiciones: asume que fue un accidente, que la otra persona no sabía, que no volverá a pasar. Esto hace que la vida sea más soportable y nos hace más tolerantes. Mientras tanto, asumir que las cosas se hacen por malicia —una de las opiniones más precipitadas— hace que todo sea más difícil de soportar.

Sé reflexivo y comprensivo en tus suposiciones y, como dijo Marco Aurelio, encontrarás todos los elementos calmados y un golfo sin olas.

16 de octubre

Pasa la voz

> [Hay algunos] espíritus ávidos en asimilar la virtud o fecundos en producirla. Por el contrario, a los que están embotados, insensibles o esclavizados por malos hábitos les ha de quitar la herrumbre del alma restregándola largo tiempo… del mismo modo que a los propensos hacia la virtud los eleva hasta la perfección el que les enseña los principios filosóficos, así también éste ayudará a los más débiles y los librará de falsos prejuicios.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 95.36-37

El estoicismo no es una religión evangélica. No estás obligado a salvar a nadie, no corres el riesgo de terminar en el infierno si tu alma se opone a recibir las enseñanzas de Epicteto o Marco Aurelio. Sin embargo, ya que has aprendido y estudiado un mejor camino, puedes ayudar a los demás. Puedes compartir tu sabiduría o reflexiones con un amigo o desconocido, recuerda que predicar con el ejemplo siempre es mejor que dar una clase.

Todos merecen beneficiarse de los “principios filosóficos”, como dijo Séneca. Si identificas a alguien que necesite ayuda o te ha pedido que lo guíes, hazlo. Es lo mínimo que puedes hacer.

17 de octubre

El beneficio de la bondad

> Que tu favor quede puesto del mismo modo que un tesoro profundamente enterrado, que no hay que desenterrar si no es preciso… La naturaleza me ordena ayudar a los hombres… Donde quiera que hay un hombre, hay lugar para el favor.
>
> SÉNECA, *Sobre la vida feliz*, 24.2-3

La primera persona que encuentres hoy —un conocido o amigo—, sin importar el contexto —positivo o negativo—, es una oportunidad para ser bondadoso, o, según otros traductores que han interpretado este fragmento de Séneca, es una oportunidad para *beneficiarse* entre ambos. Puedes comprender sus circunstancias, puedes entender quién es, qué necesita y qué fuerzas o impulsos lo motivan. Puedes tratarlo bien y salir beneficiado por ello.

Que sea lo mismo con la segunda y tercera personas. Desde luego no hay garantía de que regresarán el favor, pero no importa. Como siempre, enfoquémonos en lo que controlamos: en este caso, la capacidad de responder con bondad.

18 de octubre

Amigos y enemigos

> Nada hay más odioso que la amistad del lobo. Evita este vicio más que los demás. El hombre de veras bueno, recto, benévolo, manifiesta estas cualidades en sus ojos, sin poder ocultarlas.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones,* 11.5

Es muy evidente que uno debería alejarse de los malvados y falsos en la medida de lo posible: un amigo celoso, un padre narcisista, una pareja que no es de fiar. De entrada parece que Marco Aurelio nos recuerda que evitemos a los amigos falsos.

¿Y si damos la vuelta a la situación? ¿Qué tal si mejor nos preguntamos cuándo hemos sido falsos con *nuestros* amigos? A fin de cuentas de eso se trata el estoicismo, no de juzgar el comportamiento de los demás, sino el propio.

Todos hemos sido el amigo-enemigo. Hemos sido amables en su presencia —normalmente porque nos conviene—, pero después, con otras personas, hemos dicho lo que pensamos en el fondo. O hemos estado en compañía de alguien sólo cuando las cosas van bien o nos hemos negado a ayudarlo pese a que nos necesitaba.

Este comportamiento es vil y vale la pena recordarlo la próxima vez que acusemos a alguien de ser mal amigo.

19 de octubre

Los buenos hábitos erradican los malos

> Puesto que la costumbre nos precede con firmeza, acostumbrados a usar del deseo y del rechazo sólo en ello, es preciso oponer a esta costumbre la costumbre contraria, y en donde haya grandes deslices de las representaciones, allí oponer el ejercicio.
>
> EPICTETO, *Disertaciones*, 3.12.6

Cuando un perro ladra fuerte porque hay alguien en la puerta, lo peor que puedes hacer es gritar. Para el perro es como si también ladraras. Cuando un perro se echa a correr, no es útil perseguirlo; de nuevo, es como si los dos estuvieran corriendo. En las dos situaciones una mejor opción es entretener al perro con otra cosa. Dile que se siente. Dile que vaya a su cama o a su casa. Corre hacia la dirección opuesta. Rompe el patrón, interrumpe el impulso negativo.

Es lo mismo con nosotros. Cuando se presente un hábito negativo, contrarréstalo al comprometerte con una virtud contraria. Por ejemplo, digamos que te descubres procrastinando, no cedas, combátelo. Levántate y sal a caminar para despejar la mente y volver a empezar. Si te descubres diciendo algo negativo o desagradable, no te desprecies; añade algo positivo y agradable al comentario.

Resiste los hábitos de siempre y aprovecha para progresar. Si te descubres tomando atajos durante un proyecto o entrenamiento, proponte hacer las cosas aún mejor.

Los buenos hábitos tienen el poder de erradicar los malos. Y, como es bien sabido, es fácil adoptar hábitos.

20 de octubre

Los indicios de la buena vida

> Has aprendido, en cuantas cosas anduviste errado, que en ninguna parte se halla la felicidad, ni en los silogismos, ni en la riqueza, ni en la gloria, ni en el placer, ni en parte alguna. Pues entonces, ¿en qué consiste? En hacer lo que exige la naturaleza humana. ¿Y cómo se logrará? Poseyendo principios que regulen los instintos y los actos. ¿Y cuáles son estos principios? Los que deciden del bien y del mal, de modo que no se repute por bien del hombre lo que no le hace justo, moderado, decidido e independiente, ni por mal lo que no le causa efectos opuestos.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones,* 8.1

¿Cuál es el significado de la vida? ¿Por qué nací? La mayoría nos planteamos estas preguntas, a veces de jóvenes, a veces hasta que maduramos. Rara vez encontramos respuestas. Pero eso se debe a que se nos escapa el sentido. Como señala Viktor Frankl en *El hombre en busca de sentido*, no nos toca preguntar. Al contrario, se nos plantea la pregunta. Nuestras vidas son la respuesta.

Ningún sabio te puede decir lo que ya sabes, tampoco tus viajes ni lecturas. Al contrario, debes encontrar la respuesta en tus propias acciones, viviendo la buena vida: encarnando los principios evidentes de la justicia, el control de uno mismo, el valor, la libertad y absteniéndote de hacer el mal.

21 de octubre

Héroes, aquí y ahora

> ¡Qué desatinado el comportamiento de los hombres! No quieren reverenciar a sus contemporáneos y a sus conciudadanos, pero pretenden en sumo grado ser alabados por los venideros, a quienes nunca han visto ni verán jamás. Es como si te lamentases porque tus antepasados no te hayan dedicado palabras honoríficas.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.18

La ciudad egipcia de Alejandría aún lleva el nombre de su fundador, Alejandro Magno, a unos 2,300 años de que éste haya pisado la ciudad. ¿Qué genial sería que una ciudad llevara tu nombre después de tantos siglos? Saber que las personas aún dicen tu nombre.

No lo sería para nada porque, como Alejandro, también estarías muerto. No sabrías que tu nombre ha perdurado durante el transcurso de los siglos. Por definición, nadie disfruta su legado.

Peor, considera las atrocidades que Alejandro hizo para lograrlo. Luchó en guerras sin sentido. Tenía un carácter horrible, incluso mató a su mejor amigo en una pelea de borrachos. Era despiadado y esclavo de su ambición. ¿Te parece admirable?

En vez de desperdiciar un solo segundo teniendo en cuenta las opiniones de las personas del futuro —que ni siquiera han nacido— céntrate en ser la mejor persona que puedas ser en el presente. En hacer lo correcto, ahora. El futuro distante es irrelevante. Sé bueno, noble e impresionante ahora que todavía importa.

22 de octubre

Es fácil mejorar, pero ¿en qué?

> En buena hora sea otro más hábil luchador que tú; pero que ninguno sea más sacrificado para el bien social ni más circunspecto, ni más bien dispuesto a lo que acontezca ni más indulgente respecto a los desprecios del prójimo.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.52

Querer mejorar es un acto noble. La mayoría ni se toma la molestia. Pero entre los que sí, la vanidad y la superficialidad pueden corromper su proceso. ¿Quieres un abdomen de lavadero porque es un reto personal y estás comprometido con esa meta tan difícil? ¿O quieres impresionar a las personas cuando te quites la camiseta? ¿Estás corriendo el maratón porque quieres poner a prueba tus límites? ¿O estás escapando de tus problemas en casa?

Nuestra voluntad no debe centrarse en convertirnos en individuos en perfecta forma o políglotas, a quienes no les importan los demás. ¿Qué punto tiene ganar en los deportes y perder en el esfuerzo de ser buen esposo, padre o hijo? No confundamos mejorar en ciertos *aspectos* con mejorar como *persona*. La segunda es una prioridad mucho más importante que la otra.

23 de octubre

Demuestra tus cualidades

> ¿No puede admirarse en ti la agudeza de ingenio? Sea: pero tendrás otras cualidades, por las cuales no podrás disculparte, alegando: fui mal dotado. Conquístalas, pues, que dependen únicamente de tu arbitrio: la inalterabilidad, la gravedad, la resistencia, la continencia, la aceptación del destino, la moderación de los deseos, la benevolencia, la libertad, la sencillez, la seriedad, la magnanimidad.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 5.5

Es fácil responsabilizar a nuestras circunstancias. Una persona maldice porque no nació más alta, otra dice que no es más lista, una tercera que tiene una complexión distinta, otra más que nació en otro país. Sería difícil encontrar a una persona en este planeta —empezando por las supermodelos— que no se considere deficiente por lo menos en un aspecto. Cualesquiera que creas son tus defectos, recuerda que hay cualidades positivas que puedes desarrollar que no dependen de accidentes genéticos.

Tienes la *facultad* de ser honrado, tienes la *capacidad* de ser digno, tienes la *alternativa* de resistir. Puedes *elegir* ser feliz, puedes *optar* por ser decente, puedes *decidir* ser ahorrador, puedes *escoger* ser generoso con tu prójimo. Puedes *elegir* ser libre, puedes *persistir* sin importar las dificultades. Puedes *eludir* el chisme, puedes *ser* cortés.

Honestamente, ¿acaso los rasgos que son el resultado del esfuerzo y la capacidad no resultan más impresionantes?

24 de octubre

La fuente del bien

> Penetra tu interior. Dentro de ti está la fuente del bien, que puede manar sin cesar, si ahondas siempre.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.59

Hoy podemos esperar que el bien nos encuentre: buenas noticias, buen clima, buena suerte, o bien, podemos *encontrarlo* nosotros mismos, *en* nuestro interior. La bondad no llegará por mensajería, tienes que buscarla en el fondo de tu alma. Se encuentra en tus pensamientos y la produces con tus acciones.

25 de octubre

Dos tareas

> ¿Qué es lo que hace al hombre libre de impedimentos e independiente? No lo hace la riqueza, ni el consulado, ni la realeza, sino que ha de hallarse alguna otra razón… al vivir el saber vivir.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 4.1.62-64

Tienes dos tareas esenciales en la vida: ser una buena persona y perseguir la ocupación que te apasiona. Todo lo demás es un desperdicio de energía y de tu potencial.

¿Cómo se logra? Ésa es una pregunta más difícil. Sin embargo, la filosofía estoica la simplifica: evita las distracciones, las emociones destructivas, la presión externa. Pregúntate: *¿Qué es lo que sólo yo puedo hacer? ¿Cómo puedo aprovechar mejor mi tiempo limitado en este planeta?* Intenta hacer lo correcto cuando la situación lo exija. Trata a tu prójimo como te gustaría que éste te tratara. Y entiende que cada elección y asunto, por pequeños que sean, es una oportunidad para practicar estos principios universales.

Es todo. En ello consiste la habilidad más importante de todas: en cómo vivir.

26 de octubre

Tres partes, un objetivo

> Los maestros más autorizados y numerosos afirmaron que las partes de la filosofía son tres: la moral, la natural y la lógica. La primera configura el alma; la segunda investiga la naturaleza; la tercera define la propiedad de los vocablos, su disposición y las clases de argumentos, a fin de que no se deslice el error en lugar de la verdad.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio,* 89.9

Estas tres partes —la moral, la natural y la lógica— tienen un objetivo. Por distintas que sean, tienen el mismo fin: ayudarte a vivir una buena vida regida por la razón.

No en el futuro, ahora.

27 de octubre

Cosechamos lo que cultivamos

> Más de una vez los crímenes se han vuelto contra quienes los propusieron.
>
> SÉNECA, *Tiestes*, 311

Es irónico que Séneca hiciera que uno de sus personajes pronunciara este parlamento. Como sabemos, durante años Séneca fue tutor y mentor del emperador Nerón. No hay mucha evidencia que demuestre que Séneca haya sido una influencia moral positiva sobre aquel hombre desequilibrado, pero, incluso en la época, a los contemporáneos de Séneca les parecía peculiar que el filósofo fuera la mano derecha de una persona tan mala. Incluso emplearon la palabra griega *tyrannodidaskalos* —profesor tirano— para describirlo. Así como Shakespeare observó en *Macbeth:* "Al enseñar cómo se lleva a cabo la ejecución de actos sangrientos, las enseñanzas se volverían en contra nuestra" [1.7.5], la colaboración de Séneca terminó costándole la vida a manos de su alumno.

Vale la pena tenerlo en cuenta cuando consideres con quién trabajar o con quién hacer negocios. Si le enseñas a un cliente a hacer algo poco ético o ilegal, ¿te regresará el favor más adelante sin que lo sospeches? ¿Si eres un mal ejemplo para tus trabajadores, socios e hijos, éstos te traicionarán o perjudicarán? Todo tiene una consecuencia. El karma es una noción que hemos importado del Oriente y que encierra el mismo espíritu.

Séneca pagó el precio por sus enseñanzas a Nerón. Como se ha demostrado en el transcurso de la historia, su hipocresía —evitable o no— tuvo un precio. También será tu caso.

28 de octubre

Somos el uno para el otro

> Más fácilmente se hallaría un cuerpo terrestre que no tuviera contacto con ningún otro cuerpo terrestre, que un hombre enteramente segregado de todos los otros hombres.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 9.9

Naturalmente, Marco Aurelio y los demás estoicos no conocieron la física newtoniana. Sin embargo, sabían que todo lo que subía tenía que bajar. Es la analogía empleada aquí: nuestra interdependencia mutua con el prójimo es más fuerte que la ley de la gravedad.

La filosofía atrae a introvertidos. El estudio de la naturaleza humana te puede mostrar los defectos de las personas y despertar desprecio. Al igual que las dificultades, nos aíslan del mundo.

Nada cambia lo que somos, animales sociales, en palabras de Aristóteles. Nos necesitamos. Debemos apoyarnos, cuidarnos (y permitir que los demás nos cuiden). Fingir lo contrario es ir contra nuestra naturaleza, eso es más o menos lo que implica ser humano.

29 de octubre

El carácter es destino

> Es cada cual quien escoge sus costumbres, las funciones las asigna el azar. Unos coman contigo porque son dignos, otros para que se hagan dignos.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 47.15

En el proceso de contratación, la mayoría de empleadores se fijan en los estudios y trabajos del candidato. Esto es porque los éxitos del pasado pueden ser un indicador de los sucesos del futuro. Pero ¿acaso siempre es así? Hay muchas personas que le deben su éxito a la suerte. Tal vez entraron a Oxford o Harvard gracias a sus padres. ¿Y qué hay del joven que no ha tenido tiempo de construir un historial sólido? ¿Es inútil?

Desde luego que no. Por eso el *carácter* es una mejor medida. No sólo para trabajos, para las amistades, las relaciones sentimentales, para todo. Heráclito lo expresó en un aforismo: “El carácter es destino”.

Cuando quieras mejorar tu posición en la vida, el carácter es la mejor herramienta, tal vez no a corto plazo pero, sin duda, a largo plazo. Lo mismo ocurre con las personas que invites a formar parte de tu vida.

30 de octubre

¿Quién se lleva el mejor pedazo?

> ¿No te da vergüenza reservar para ti los restos de tu vida y destinar a la beneficiosa reflexión solamente el tiempo que ya no puedes dedicar a cosa alguna?
>
> SÉNECA, *Sobre la brevedad de la vida*, 3.5

En una de sus cartas, Séneca relata una historia de Alejandro Magno. Tal parece que mientras Alejandro conquistaba el mundo, ciertos países le ofrecían territorio con la esperanza de que no se metiera con ellos. Según Séneca, Alejandro les decía que no había viajado desde Asia para aceptar lo que ellos quisieran darle; en cambio, tendrían que aceptar lo que él decidiera dejarles.

A decir de Séneca, deberíamos tratar la filosofía del mismo modo. La filosofía no debería tener que aceptar el tiempo y la energía que nos quedan después de diversas ocupaciones. Al contrario, deberíamos reservar tiempo para esas ocupaciones hasta que terminemos nuestro estudio.

Si en realidad queremos mejorar, ¿por qué reservamos nuestra lectura a esos pocos minutos antes de apagar la luz y acostarnos? ¿Por qué reservamos entre ocho y diez horas a medio día para estar en la oficina o ir a reuniones y no apartamos ningún momento para reflexionar sobre las grandes interrogantes? De algún modo, la persona promedio dedica veintiocho horas a la semana a ver la televisión, pero pregúntale si ha tenido tiempo para estudiar filosofía y te dirá que está muy ocupada.

31 de octubre

Naciste bueno

El hombre ha nacido para la virtud.

MUSONIO RUFO, *Disertaciones*, 2.7.5

La noción del pecado original ha agobiado a la humanidad desde hace siglos. En realidad, estamos hechos para ayudarnos y ser bondadosos. De lo contrario no habríamos sobrevivido como especie.

Difícilmente hay una idea en la filosofía estoica con la que no estaría de acuerdo un niño o alguien que carezca de sentido común. Las ideas que la conforman exploran quiénes somos y lo que consideramos verdadero. Lo único con lo que entran en conflicto son los inventos de la sociedad, que normalmente responden a intereses egoístas más que beneficiar el bien común.

Naciste bueno. “Todos, no uno sí y otro no, por naturaleza nacemos de tal modo que podemos vivir hermosamente y sin errores” [*Disertaciones*, 2.1.5]. Naciste con una atracción por la virtud y el dominio de ti mismo. Si te has distanciado de esos preceptos, no es debido a una corrupción innata sino porque has cultivado las cosas y las ideas inapropiadas. Como señaló Séneca, la filosofía es una herramienta para eliminarlo todo, y recuperar nuestra verdadera naturaleza.

Noviembre

•

Aceptación / amor fati

1 de noviembre

Acepta las cosas como son

> No trates de que las cosas ocurran como tú quieres; quiere, más bien, que las cosas que ocurren sean como son, y la vida transcurrirá con tranquilidad.
>
> EPICTETO, *Enquiridión*, 8

> Es fácil alabar a la providencia por cada cosa de las que suceden en el mundo si uno posee estas dos cosas: la capacidad de comprender cada suceso y la del agradecimiento. Si no, uno no verá la utilidad de los sucesos, y el otro no lo agradecerá, aunque lo vea.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 1.6.1-2

Si pasa algo indeseable, ¿qué es más fácil de cambiar: nuestra opinión o el suceso que quedó en el pasado?

La respuesta es evidente. Acepta lo que ocurrió y cambia tu deseo de que no hubiera pasado. El estoicismo lo llama “el arte de la aquiescencia”, aceptar en vez de refutarlo todo.

Y los estoicos más experimentados lo llevan un paso adelante. En vez de sencillamente *aceptar* lo que ocurre, nos invitan a *disfrutar* lo que sea. Muchos siglos después, Nietzsche, acuñó la expresión perfecta para capturar esta idea: *amor fati* (amor por el destino). No es sólo aceptar, sino *alegrarse* por todo lo que suceda.

Desear que ocurra lo que ha sucedido es una forma inteligente de no decepcionarse porque, así, nada va contra tus deseos. Pero ¿sentir gratitud por lo sucedido? ¿Regocijarse? Ésa una receta para la felicidad y la alegría.

2 de noviembre

Subordina tus deseos a lo que será

> Yo nunca hasta ahora sufrí impedimentos cuando quería algo ni me vi obligado cuando no quería. ¿Y cómo es eso posible? Subordiné mi impulso a la divinidad. Quiere ella que yo pase fiebre: también yo quiero. Quiere que me impulse hacia algo: también yo quiero. Quiere que desee: también yo quiero. Quiere que consiga algo: también yo quiero. No quiere: no quiero.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 4.1.89

Cuando el general Dwight D. Eisenhower le escribió a su esposa, durante la víspera de la invasión de Normandía, le dijo: “Hemos hecho todo lo que hemos creído conveniente, las tropas están en forma y todos están haciendo su mejor esfuerzo. El resultado está en manos de los dioses”. Había hecho todo lo que estaba en su poder, y sucedería lo que tenía que suceder. Como diría Epicteto, estaba listo para hacerle frente a lo que fuera. De hecho, esa noche, Eisenhower había escrito otra carta y la había preparado para ser enviada por si la invasión fracasaba. Si Dios —o el destino, la suerte o como quieras llamarle— quería que fracasara, estaba listo.

Esta historia ofrece una lección maravillosa. El hombre al mando del que quizás era el ejército más poderoso del mundo, en la víspera de la invasión mejor planeada y organizada del mundo, era lo suficientemente humilde para saber que el resultado lo tenía algo o alguien superior a él.

Lo mismo sucede con todas nuestras empresas. Sin importar lo mucho que nos preparemos, lo habilidosos e inteligentes que seamos, el resultado final está en poder de los dioses. Cuanto antes lo sepamos, mejor.

3 de noviembre

Sigue las recomendaciones del doctor

> De la misma manera que suele decirse que Asclepios ordenó a uno la equitación, los baños fríos o el caminar descalzo, asimismo se debe entender cuando se dice: la naturaleza universal ha ordenado a éste una enfermedad, una dolencia, una mutilación o algo parecido. Porque allí la palabra *ordenó* significa, más o menos, el dios ha asignado para tal enfermo un tratamiento conducente a su sanidad. Y aquí: lo que acaece a cada uno le ha sido asignado como correspondiente a su hado.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 5.8

Los estoicos eran maestros de las analogías y las empleaban como herramienta para reforzar su razonamiento.

Aquí, Marco Aurelio observa con cuánta voluntad soportamos cosas desagradables si las acompañan las palabras mágicas “por órdenes del doctor”. Él dice que tienes que tomarte una medicina con sabor desagradable y lo haces; dice que tienes que dormir boca arriba como murciélago, al principio te sientes ridículo, pero dentro de poco lo haces porque crees que mejorarás.

Por otra parte, cuando se trata de algo externo, ¿estamos dispuestos a librar una verdadera batalla si nuestros planes se ven frustrados? ¿Qué tal si, como dice Marco Aurelio, un doctor nos lo recetara como parte de un tratamiento? ¿Qué tal si fuera igual de bueno que la medicina?

¿Qué tal?

4 de noviembre

Ni bien ni mal

> Las cosas que se hallan a punto de cambiar, no experimentan ningún mal, como tampoco a las que nacen de esta mutación les viene bien alguno.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 4.42

Cuando la gente dice que los cambios son buenos, en general intentan tranquilizarse o a alguien más. Porque, por instinto, consideramos que los cambios son malos o por lo menos nos generan sospecha.

Los estoicos quieren que prescindas de esas etiquetas. El cambio no es bueno, el *statu quo* no es malo; simplemente *son*.

Recuerda, los sucesos son objetivos. Únicamente nuestra opinión dicta si algo es bueno o malo (y por tanto si vale la pena luchar por ello o estar en su contra). ¿Cuál sería una mejor actitud? Sacarle provecho a todo, pero para ello primero debes dejar de luchar.

5 de noviembre

Un poder superior

> Que esto mismo es la virtud del hombre feliz y su feliz curso de vida, puesto que todas las cosas se hacen por el concepto y armonía del genio propio de cada uno, según la voluntad del director del universo.
>
> CRISIPO citado en DIÓGENES LAERCIO,
> *Vidas de los filósofos más ilustres*, 7.62

En un programa continuo de doce pasos, a muchos adictos se les dificulta más el paso dos: reconocer un poder superior. Los adictos suelen rebatirlo. Primero argumentan que son ateos o no les gusta la religión o no entienden por qué es importante.

No obstante, más adelante se dan cuenta de que se debe a su adicción: es otra forma de egoísmo y egocentrismo. De hecho, el vocabulario de este paso es muy comprensible: “Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio”. Los pasos superiores piden que el adicto se rinda y se libere. El segundo paso tiene muy poco que ver con “dios” y más con los demás pasos, el acto de soltar. El punto es entrar en sintonía con el universo y descartar la idea tóxica de que nos encontramos en el centro del universo.

Con razón los estoicos son populares entre esos programas de doce pasos. También queda claro que la sabiduría nos beneficia a todos. No tienes que creer que existe un dios que dirige el universo, sólo deja de creer que *tú* eres el director. En cuanto tu espíritu entre en sintonía con esa idea, tu vida será más fácil y feliz porque habrás renunciado a la adicción más potente de todas: el control.

6 de noviembre

Alguien hila las hebras de la vida

> Al que el día al venir lo vio soberbio a ése el día
> al huir lo vio postrado.
> Nadie confíe mucho en la prosperidad nadie en
> la adversidad pierda esperanzas.
> Mezcla esto y aquello Cloto y no permite que
> dure la fortuna, todo lo agita el hado.
> Nadie tuvo a los dioses tan de su parte como
> para poder prometerse un mañana: nuestros
> asuntos los hace girar Dios en veloz torbellino.
>
> SÉNECA, *Tiestes*, 613

El novelista Cormac McCarthy vivía en una habitación de un hotel barato cuando tocaron a su puerta. Era un mensajero, le habían otorgado la beca MacArthur y 250,000 dólares. Los sucesos inesperados pueden ser positivos y negativos.

¿Quién soñaría con este giro inesperado? Quién sino Cloto, una de las diosas griegas del destino, quien hilaba las hebras de la vida. Para los antiguos, ella decidía los sucesos de nuestras vidas, algunos buenos y otros malos. Como escribió el dramaturgo Esquilo: "Si los dioses nos envían desgracias, no puedes evitarlas" [*Los siete contra Tebas*, 715]. Era lo mismo con el destino y la buena suerte.

Su actitud resignada nos parecerá peculiar hoy en día, pero entendían quién tenía el control (¡ni ellos ni nosotros!). Ni la prosperidad ni las dificultades, por grandes que sean, duran para siempre. Un triunfo se vuelve dificultad, una dificultad se vuelve triunfo. La vida puede cambiar en un instante. Recuerda con cuánta frecuencia ocurre.

7 de noviembre

Cómo ser poderoso

> ¿Confiando en qué? No en la fama ni en el dinero ni en las magistraturas, sino en su propia fuerza, es decir, en sus opiniones sobre lo que depende de nosotros y lo que no depende de nosotros. Pues eso es lo único que hace a los libres, a los que no tienen trabas, lo que hace levantar el cuello a los humillados, lo que hace mirar directamente a los ojos de los ricos y los tiranos.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.26.34-35

En una escena de la novela clásica de Steven Pressfield sobre Alejandro Magno, *La conquista de Alejandro Magno*, Alejandro llega al cruce de un río en el que se encuentra con un filósofo que se niega a apartarse. Sus hombres exclaman: "¡Este hombre ha conquistado el mundo! ¿Tú qué has hecho?". El filósofo responde con total seguridad: "He conquistado la necesidad de conquistar el mundo".

Sabemos que Alejandro sí tuvo algún enfrentamiento con Diógenes el Cínico, un filósofo célebre por rechazar lo que la sociedad valora y, por extensión, la imagen que tenía Alejandro de él mismo. Al igual que en el encuentro ficticio narrado por Pressfield, en la confrontación real de Diógenes y Alejandro, el filósofo fue más elocuente que el hombre más poderoso del mundo, porque a diferencia suya, Diógenes tenía menos deseos. Pudieron mirarse a los ojos para comprobar quién poseía el verdadero dominio sobre sí mismo que se requería para tener poder duradero.

Tú también puedes tenerlo. Implica centrarte en tu interior para hacerte de poder, no en el exterior. Como lo expresó Publio Siro,

quien había sido esclavo: “¿Poseerías un gran imperio? ¡Domínate a ti mismo!” [*Sentencias*].

8 de noviembre

Actores en una obra

> Recuerda que eres un actor en una representación que será como el autor decida: corta si la quiere corta, larga si la quiere larga; si él quiere que representes el papel de un pobre, ocúpate de representar el papel con naturalidad; y si el papel de un cojo, de un magistrado o de una persona privada, haz otro tanto. Pues ése es tu deber: actuar bien en el papel que se te da; pero seleccionar el papel corresponde a otro.
>
> EPICTETO, *Enquiridión*, 17

Marco Aurelio no quería ser emperador. No era la clase de político que buscaba un puesto, tampoco era verdadero heredero al trono. Por lo que podemos deducir de sus cartas y de la historia, quería ser filósofo. No obstante, la élite poderosa romana, entre la que figuraba el emperador Adriano, vio algo en él. Lo prepararon para asumir el poder, lo adoptaron y lo prepararon para ocupar el trono porque sabían que podría con ello. Entre tanto, Epicteto fue esclavo la mayor parte de su vida y fue perseguido debido a sus enseñanzas filosóficas. Los dos lograron mucho con los papeles que se les había asignado.

En la vida, nuestro papel puede ser igual de azaroso que tirar los dados. Algunos nacemos con privilegios, otros en medio de adversidades. A veces tenemos las oportunidades que queremos. Otras, tenemos un golpe de suerte que nos parece una carga.

Los estoicos nos recuerdan que, sin importar lo que nos pase hoy o en el transcurso de nuestra vida, sin importar en qué espectro intelectual, social o físico nos ubiquemos, no es propio quejarnos ni lamentarnos por nuestra situación, sino hacer lo mejor posible por aceptarla y realizarla. ¿Aún hay flexibilidad o espacio para la

ambición? ¡Claro! La historia del teatro está repleta de historias con papeles secundarios que se volvieron protagónicos y personajes memorables que aparecieron en futuras adaptaciones. Sin embargo, esto inicia con la aceptación, la comprensión y el deseo de sobresalir en lo que se nos ha asignado.

9 de noviembre

Todo fluye

El mundo es una mutación continua: la vida, una imaginación.

MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 4.3

En *La vida de Teseo*, de Plutarco, éste describe que, durante siglos, los atenienses conservaron el barco de Teseo, un héroe ateniense, en condiciones como para batalla. Cada que un tablón se pudría, lo reemplazaban hasta que con el tiempo se habían cambiado todos los tablones. Plutarco pregunta: ¿sigue siendo el barco de Teseo o es uno nuevo?

En Japón, cada veintitrés años se reconstruye un célebre santuario shinto. Ha experimentado más de sesenta de estos ciclos. ¿Es un santuario con 1,400 años de antigüedad o sesenta santuarios consecutivos? Incluso se podría decir que el Senado estadunidense, dado su proceso electoral desconcertante, nunca se ha reiniciado. ¿Acaso es el mismo que se formó en la época de George Washington?

Nuestra comprensión de las cosas se limita a una imagen instantánea, una opinión efímera. El universo está en cambio constante. Nos crecen las uñas, las cortamos y siguen creciendo. La piel sustituye a piel muerta. Los recuerdos nuevos sustituyen a los antiguos. ¿Seguimos siendo los mismos? ¿La gente a nuestro alrededor sigue siendo igual? Nada está exento de la fluidez, ni siquiera lo que consideramos más sagrado.

10 de noviembre

Siempre igual

> Ponte a pensar, por ejemplo, en los tiempos de Vespasiano. Verás lo que hoy: gentes que se casan, forman una familia, enferman, mueren; guerrean, celebran fiestas, trafican, cultivan la tierra, adulan, se ensoberbecen, recelan, intrigan, desean que otros mueran, refunfuñan contra el presente, andan enamorados, atesoran, ambicionan el consulado, el imperio. Pues bien, toda esta generación ya desapareció. Pasa, ahora, a la época de Trajano. ¡Repítanse los mismos!
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 4.32

Ernest Hemingway empieza su novela *Fiesta* con un verso de la Biblia: “Una generación va y otra generación viene, mas la tierra permanece para siempre. El sol sale y el sol se pone, a su lugar se apresura, y de allí vuelve a salir”. Su editor diría de este pasaje que “contenía toda la sabiduría del mundo antiguo”.

¿A qué sabiduría se refería? Una de las cosas más asombrosas de la historia es el tiempo en que los seres humanos han hecho las cosas que hacen. Si bien ciertas actitudes y prácticas han desaparecido, lo que resta es la gente: vive, muere, ama, pelea, llora, ríe.

Con frecuencia, los reportes entusiastas de los medios o los libros populares perpetúan la creencia de que hemos llegado a la cima de la humanidad o que en esta época las cosas *son muy distintas*. La ironía es que la gente lleva siglos creyéndolo.

Los fuertes no aceptan esta noción, saben que, con contadas excepciones, las cosas siguen siendo iguales, siempre lo han sido y lo seguirán siendo. Eres como quienes te precedieron, eres una

escala breve hasta que lleguen los que siguen después de ti. La tierra permanece, pero nosotros vamos y venimos.

11 de noviembre

No es el objeto, sino lo que hacemos con él

> Si alguna cosa exterior te contrista, no es ella la que te conturba, sino el juicio que te formas acerca de la misma; pero en tu mano tienes el abolir este juicio al instante.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.47

Imagina que has soñado con tener una vida en la política. Eres joven, vigoroso y has ocupado cargos cada vez más importantes en el curso de tu carrera. Después, a los 39 años empiezas a sentirte cansado. Tus médicos te dicen que tienes polio y que tu vida nunca volverá a ser igual. Es el fin de tu carrera, ¿cierto?

Es la historia de Franklin Delano Roosevelt, a quien ahora se le reconoce como uno de los líderes políticos más importantes de Estados Unidos. A su mediana edad, le diagnosticaron polio; a pesar de que se había dedicado años a prepararse y soñar con la presidencia.

Es imposible entender a Roosevelt sin comprender su discapacidad. La "cosa exterior" fue su discapacidad, pero su juicio no incapacitó su carrera ni su persona. Aunque sin duda fue víctima de una enfermedad entonces incurable, se despojó —casi de inmediato— de la mentalidad de víctima.

No confundamos aceptación con pasividad.

12 de noviembre

Los fuertes aceptan la responsabilidad

> Si no juzgamos por bienes o males más que lo que depende de nuestro albedrío, no nos resta ninguna otra razón ni de culpar a los dioses ni de mantenernos, contra hombre alguno, en pie de guerra.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.41

Un letrero en el escritorio del presidente estadunidense Harry Truman decía: “Me hago responsable”. Como presidente, con mayor poder y control que prácticamente cualquiera, sabía que, para bien o para mal, no podía responsabilizar a nadie por nada más que a él. No podía echarle la culpa a nadie. Ahí, en la Oficina Oval, terminaban las culpas.

Como presidentes de nuestras vidas —y sabiendo bien que nuestros poderes inician y terminan con nuestro albedrío— haríamos bien en internalizar esta actitud. No controlamos las cosas fuera de esa esfera, pero sí controlamos nuestras actitudes y respuestas a dichos sucesos, y eso es demasiado. Suficiente tenemos con saber que todos los días no tendremos a quién culpar. Asumamos la responsabilidad.

13 de noviembre

Nunca te quejes, nunca des explicaciones

> Que nadie te oiga quejarte de la vida que se lleva en la corte; ni te oigas tú quejarte a ti mismo.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.9

Incluso los más afortunados se quejan, además, a veces parece que cuanto más afortunados, más tiempo tenemos para quejarnos. Marco Aurelio era un alto dirigente reacio, así como puedes ser un contador, entrenador de la liga infantil o abogado reacio. O tal vez en general te gusta tu trabajo, pero no te importaría tener menos responsabilidades. ¿Qué producen esas ideas? Un estado de ánimo negativo.

Recuerda el lema del primer ministro británico Benjamin Disraeli: "Nunca te quejes, nunca des explicaciones". Como Marco Aurelio, sabía que las cargas de la responsabilidad eran inmensas. Es muy fácil quejarse de esto o aquello, o inventar pretextos y justificaciones para tus actos. No obstante, eso no logra nada y nunca aligera la carga.

14 de noviembre

Tú eliges el resultado

> Le han metido en la cárcel. Lo de “le van mal las cosas”, cada uno lo añade a su cosecha.
>
> EPICTETO, *Disertaciones*, 3.8.5

Como habrás identificado, éste es un ejemplo clásico del pensamiento estoico. Un suceso por sí mismo es objetivo. La descripción —si decimos que fue injusto, una tragedia o que alguien lo hizo a propósito— es cosa nuestra.

Malcolm X (entonces Malcolm Little) entró a prisión como criminal, pero salió como un hombre educado, religioso y motivado que participaría en la lucha por los derechos civiles. ¿Sufrió algún mal? ¿O eligió hacer positiva su experiencia?

La aceptación no es pasiva. Es el primer paso en un proceso activo en la superación personal.

15 de noviembre

Todo es cambio

> Considera muy a menudo la rapidez con que los seres existentes y los acontecimientos ocurren y se nos arrebatan. Porque a la verdad, la sustancia, como un río, está en curso constante; las energías, en perpetua mutación; las causas, sujetas a innumerables alteraciones; casi no hay cosa estable.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 5.23

Marco Aurelio toma prestada esta metáfora maravillosa de Heráclito, quien dijo: “Nadie se baña dos veces en el mismo río”, porque el río ha cambiado, así como el hombre.

La vida cambia constantemente, igual que nosotros. Molestarse por las cosas es asumir equivocadamente que perdurarán. Recriminarnos o culpar a los demás es en vano. Molestarse con los cambios es asumir equivocadamente que tienes poder de decisión en ellos.

Todo es cambio; acéptalo, fluye.

16 de noviembre

La esperanza y el miedo son lo mismo

> [Hecatón]… afirma: “Si dejas de esperar, dejarás de temer”… La causa más profunda de lo uno y de lo otro es que en lugar de acomodarnos a la situación presente proyectamos nuestros pensamientos en la lejanía.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 5.7-8

En general, la esperanza se considera buena y el miedo, malo. Para un estoico como Hecatón de Rodas son lo mismo: ambos son proyecciones futuras de cosas que no controlamos. Los dos son enemigos del momento presente en el que te encuentras. Los dos implican que vives en oposición al *amor fati*.

No se trata de superar nuestros miedos, sino de entender que tanto la esperanza como el miedo suponen una cantidad peligrosa de *anhelo* y *preocupación*. Tristemente, el anhelo provoca la preocupación.

17 de noviembre

No juzgues, a menos que…

> De la propia filosofía no deberás hacer ostentación: muchos incurrieron en peligro por haberla practicado con insolencia y obstinación: que te libere a ti de los vicios y no eche en cara a los demás los suyos.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 103.4-5

Recuerda, el rumbo adecuado de la filosofía —de todo lo que estamos haciendo— se enfoca en el interior. El objetivo es superarnos y permitir que los demás lo hagan por su cuenta y en su propio viaje. Controlamos nuestras faltas, por lo que recurrimos a la filosofía para quitárnoslas de encima como si fueran percebes en el casco de un barco. ¿Y las faltas de los demás? No, ésas les tocan a ellos.

18 de noviembre

Cuatro hábitos de la mente estoica

> Todo ser natural se contenta con seguir prósperamente su camino. Pero la naturaleza racional sólo lo sigue felizmente cuando no asiente a ninguna idea falsa o dudosa; cuando encamina sus instintos únicamente a las acciones útiles de la colectividad; cuando se rige sólo por su arbitrio en sus deseos o en sus aversiones, y acepta de buena gana todo lo que le depare la común naturaleza.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 8.7

Si pones atención, Marco Aurelio se recuerda constantemente qué es el estoicismo. Aunque estas viñetas son útiles para quienes lo leemos miles de años después, podrían haber sido útiles para él. Tal vez ese día había aceptado una impresión falsa o había actuado de forma egoísta. Quizás había puesto su esperanza en algo fuera de su control o se había quejado u opuesto a algo que había ocurrido. O tal vez no había pensado en estas cosas desde hacía tiempo y quería un recordatorio.

Sin importar cuál haya sido el caso, o cual sea el tuyo hoy, tengamos en mente estos cuatro hábitos esenciales:

1. Acepta sólo lo que es verdadero.
2. Trabaja por el bien común.
3. Que tus necesidades y deseos comprendan sólo lo que controlas.
4. Acepta lo que la naturaleza te tiene deparado.

19 de noviembre

Aforismos de tres hombres sabios

En toda circunstancia deberíamos tener presentes estas máximas:

Condúceme, ¡oh, Zeus, y tú, Destino!
por el camino que me habéis prescrito:
aquí estoy, dispuesto a seguirlo. Y si no quisiere,
atraeré sobre mí la desgracia, y lo seguiré igualmente.

CLEANTES

A quien noblemente se somete a la necesidad,
lo tenemos por sabio y diestro en las cosas divinas.

EURÍPIDES

¡Oh, Critón! Que así sea, si así complace a los dioses. Anito y Mélito pueden, en verdad, matarme, mas no causarme daño.

PLATÓN, *Critón* y *Apología de Sócrates*
EPICTETO, *Enquiridión*, 53

Estas tres citas que compiló Epicteto ejemplifican —mediante la sabiduría histórica— los temas de la tolerancia, la flexibilidad y la aceptación. Cleantes y Eurípides evocan el destino como un concepto que facilita la aceptación. Cuando uno cree en un poder superior (Dios o dioses), entonces no hay tal cosa como un suceso contrario a lo planeado.

Incluso, si no crees en una deidad, puedes encontrar consuelo en las distintas leyes del universo o en el ciclo de la vida. Lo que nos sucede como individuos podrá parecer azaroso o desagradable, cruel o inexplicable, sin embargo, estos sucesos cobran perfecto sentido cuando adquirimos, aunque sea un ápice, de perspectiva.

Practiquemos dicha perspectiva. Finge que cada suceso —ya sea deseado o inesperado— estaba destinado a suceder, específicamente para ti. No te resistirías, ¿o sí?

20 de noviembre

Observa, ahora como siempre

> Quien ha visto el presente, lo ha visto todo: todo lo que sucedió desde la eternidad y lo que sucederá por toda la eternidad; pues todas las cosas tienen la misma naturaleza y la misma fisonomía.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.37

Los sucesos que ocurrirán hoy son los mismos que siempre han ocurrido: la vida y la muerte de las personas y los animales; el trayecto de las nubes, la inhalación y exhalación del aire. Este momento presente, parafraseando a Emerson, es una cita de los momentos que han acontecido antes y que acontecerán después, de aquí a la eternidad.

Esta idea se expresa bellísimamente en el himno cristiano “Gloria Patri”: “Como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos”. Esta idea no debe ser deprimente ni alentadora, es un simple hecho. No obstante, puede tener un efecto tranquilizador, que centra. No hace falta emocionarse, ni esperar con el alma en vilo. Si no lo has visto antes, alguien más lo ha hecho. Eso puede ser reconfortante.

21 de noviembre

Una vez es suficiente, una vez es para siempre

> La adición de tiempo no acrecentará el bien, sino que, incluso si uno se hace prudente por sólo un instante, en nada será inferior su felicidad a la de quien ha practicado la virtud durante toda su vida y en ella ha vivido dichosamente hasta el final.
>
> CRISIPO citado en PLUTARCO, *Obras morales y costumbres*, "Sobre las nociones comunes, contra los estoicos", 1062

Quizá la sabiduría y la felicidad son como ganarse una medalla en las Olimpiadas. No importa si ganaste hace cien años o diez minutos, o si ganaste una vez o en distintas competencias. No importa si más adelante alguien supera tu récord, tampoco si nunca vuelves a competir. Siempre serás medallista y siempre sabrás qué se siente. Nadie te lo puede quitar, sería imposible volver a experimentar el mismo sentimiento.

El actor Evan Handler, egresado de Juilliard, sobrevivió leucemia mieloide y depresión aguda. Compartió su decisión de tomar antidepresivos: lo hizo por poco tiempo porque quería saber cómo se sentía la felicidad normal. Cuando lo supo, dejó de tomarlos. Ya podía continuar experimentando dificultades, como todos. Conoció el ideal brevemente y fue suficiente.

Tal vez hoy será el día en el que experimentaremos felicidad o sabiduría. No intentes aferrarte a ese momento con toda tu fuerza. No controlas su duración. Disfrútalo, reconócelo y recuérdalo. Tenerlo un momento es igual que tenerlo para siempre.

22 de noviembre

El cristal ya está roto

> [La fortuna] es penosa para quienes es imprevista; fácilmente la resiste quien siempre la aguarda.
>
> SÉNECA, *Consolación a Helvia*, 5.3

Hay un relato de un maestro zen que tenía una taza que atesoraba mucho. El maestro decía para sí: “El cristal ya está roto”. Disfrutaba la taza, la usaba, la mostraba a sus visitas; pero en su mente, ya estaba rota. Así que un día, cuando se rompió, sencillamente dijo para sí: “Pero claro”.

Los estoicos también piensan así. Se dice que hay una historia sobre Epicteto y una lámpara. Como cerraba su casa con llave, en una ocasión le robaron una lámpara costosa. Cuando la sustituyó, compró una más barata para no sentir tanto apego por si la volvían a robar.

La desolación —ese sentimiento de total aflicción y sorpresa frente a un suceso— es un factor de lo imprevisto que consideramos el suceso. A nadie *atormenta* que nieve en invierno porque hemos aprendido a aceptar (incluso a anticipar) ese cambio. ¿Y los incidentes que nos sorprenden? Si consideráramos su posibilidad, tal vez no nos sorprenderían tanto.

23 de noviembre

El apego es enemigo

> Sencillamente, acuérdate de que si estimas cualquier cosa fuera de tu propio albedrío, has echado a perder el albedrío.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 4.4.23

A decir de Anthony de Mello: “Hay una sola cosa que ocasiona la infelicidad. Su nombre es apego”. Apego a la imagen que tienes de una persona, a la riqueza y al estatus, a cierto lugar o época, a un trabajo o un estilo de vida. Todas estas cosas son peligrosas por una razón: escapan de nuestro albedrío. No decidimos cuánto las conservamos.

Unos dos mil años antes que de Mello, Epicteto se dio cuenta de que es muy difícil aceptar los cambios debido a nuestros apegos. Cuando los cosechamos, no nos queremos separar de ellos. Mantener el *statu quo* nos esclaviza, somos como la Reina de Corazones en *Alicia en el país de las maravillas*: corremos cada vez más rápido pero permanecemos en el mismo lugar.

Sin embargo, todo se encuentra en cambio constante, poseemos ciertas cosas por determinado tiempo y luego las perdemos. Lo único permanente es el *prohairesis*, nuestro albedrío. Los objetos de nuestros apegos van y vienen, nuestro albedrío es resiliente y adaptable. Cuanto más pronto seamos conscientes de ello, mejor, y más fácil será aceptar y adaptarnos a lo que suceda.

24 de noviembre

Aprende a desprenderte de lo que no es tuyo

> Cuando tomes cariño a algo —no a nada inalienable, sino a algo del tipo de una olla o un vaso de cristal— que, cuando se rompa, te acuerdes y no te alteres. También así en esto: cuando beses a un hijito tuyo o a un hermano o a un amigo, nunca dejes ir del todo tu fantasía ni permitas que tu efusión vaya hasta donde ella quiera, sino tira de ella, contenla, como los que están en pie a espaldas de los que celebran el triunfo y les recuerdan que somos humanos. Tú también recuérdate a ti mismo algo así: que amas a un mortal, que no amas nada de lo tuyo; te ha sido dado para este momento, no como cosa inalienable ni para siempre.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.24.84-86

Durante una ceremonia de triunfo romano, la mayoría del público no quitaba los ojos de encima del general victorioso ubicado al frente, la primera fila era uno de los sitios más codiciados. Sólo unos pocos se percataban del esclavo, justo detrás del comandante, que le susurraba al oído: “Recuerda, eres mortal”. ¡Qué recordatorio en el apogeo de la gloria y la victoria!

En nuestras vidas podemos aprender a ser aquel que susurra. Ante algo o alguien a quien atesoremos, podemos susurrarnos que es frágil, mortal y no es nuestro. Sin importar qué tan fuerte o invencible parezca, nunca lo es. Debemos recordarnos que puede romperse, morir, dejarnos.

Uno de nuestros miedos más profundos es la pérdida. La ignorancia y el engaño no sirven de consuelo, harán la pérdida mucho más desagradable cuando ésta ocurra.

25 de noviembre

Es curioso cómo resultan las cosas

> Yo, personalmente, aceptaría mejor caer en la enfermedad que no en la molicie, pues el estar enfermo sólo perjudica al cuerpo, mientras que estar en la molicie perjudica a los dos, al alma y al cuerpo; al cuerpo haciendo nacer en él la debilidad y la falta de fuerza; al alma, la incontinencia y la cobardía. Y, además, la molicie engendra la injusticia, igual que la avaricia.
>
> MUSONIO RUFO, *Disertaciones*, 20.113.5-10

Las historias de los ganadores de la lotería tienden a compartir un elemento: hacerse de muchísimo de dinero de un día para otro es una maldición, no una bendición. Un par de años después de haber recibido su cheque, muchos ganadores están en peores condiciones financieras. Han perdido amistades, se han divorciado. Sus vidas se han convertido en una pesadilla debido a su escandalosa buena suerte.

Es como la letra de la canción de Metallica (“No Leaf Clover”): “Esa luz reconfortante al final del túnel / resulta ser un tren de carga que viene hacia ti a toda velocidad”.

Sin embargo, la respuesta más frecuente de un sobreviviente al cáncer, quien experimentó la pesadilla de todas suele ser: “Fue lo mejor que me pudo haber pasado”.

Es curioso cómo resultan las cosas, ¿no crees?

26 de noviembre

El altar indiferente

> Muchos grumos de incienso se colocan sobre un mismo altar: los unos caen antes, los otros después. Pero este orden de caída nada importa.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 4.15

¿Qué te distingue de la persona más rica del mundo? Tienes menos dinero. ¿Qué te distingue de la persona más longeva del mundo? Ella ha vivido unos cuantos años más. Lo que te distingue de la persona más alta, inteligente, rápida… es lo mismo.

Si nos comparamos con los demás, se nos dificulta aceptarnos porque queremos *lo que ellos tienen* o queremos *lo que pudo haber sido*, no lo que tenemos en la vida real. Sin embargo, eso no importa.

Algunos considerarán este fragmento de Marco Aurelio pesimista y otros, optimista, pero es una simple *verdad*. Todo estamos en este mundo y todos nos iremos en algún momento, así que es mejor no preocuparnos por diferencias insignificantes. Tenemos demasiadas cosas que hacer.

27 de noviembre

El placer de ignorar lo negativo

> ¡Cuán fácil es sacudir y destruir de la fantasía toda idea o importuna o extraña, y recobrar al punto la calma íntegra!
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 5.2

Los estoicos tuvieron la suerte de librarse de la sobrecarga de información que padece la sociedad moderna. No tenían redes sociales, periódicos ni televisión que los sacara de quicio. Pero incluso entonces, una persona indisciplinada habría encontrado muchas distracciones y molestias.

En aquel entonces, parte de la mentalidad estoica era una especie de ignorancia impuesta. El epigrama de Publio Siro lo expresa muy bien: "Siempre rehúye lo que te irrita". Es decir: dale la espalda a las cosas que te exasperan. Si sabes que hablar de política en la comida termina en conflicto, ¿por qué insistes en hacerlo? Si las decisiones de tus hermanos te molestan, ¿por qué no dejas de meterte en sus asuntos? Haz lo mismo con otras cosas que te molesten.

Evitarlas no es una señal de debilidad, sino de voluntad férrea. Intenta pensar: "Conozco bien mi reacción en este tipo de situaciones y esta vez no me voy a dejar llevar". Después: "También, en el futuro voy a retirar este estímulo de mi vida".

Acto seguido, se produce paz y serenidad.

28 de noviembre

No es responsabilidad de los demás, sino tuya

> Si se desvía tu prójimo, enséñale amigablemente y hazle ver su negligencia. Pero si eres incapaz de reducirlo, échate a ti mismo la culpa, o ni a ti mismo te culpes.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 10.4

Un buen maestro sabe que cuando un alumno está fallando, la culpa recae en el instructor, no en el pupilo. ¿Cuánto más generosos y tolerantes seríamos si pusiéramos en práctica esta idea en otras esferas de nuestra vida? Tener la capacidad de comprender que si un amigo no es de fiar, tal vez es porque no sepa qué está haciendo mal o porque no hemos intentado ayudarle a corregir ese defecto. Si el rendimiento de un empleado es decepcionante, habla con él y averigua si le hace falta algo. Si alguien es molesto, intenta explicar el problema de su comportamiento o pregúntate: *¿Por qué reacciono con tal sensibilidad?*

Si nada de esto funciona, procura dejarlo pasar. Podría tratarse de un incidente aislado.

29 de noviembre

Vas a estar bien

No te asocies a los lamentos de los afligidos, ni a sus conmociones.

MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.43

Cuando ocurre algo negativo, nos invade esta sensación: *Se acabó, todo está perdido*. Le siguen quejas, compasión y miseria: la lucha impotente contra algo que ya ocurrió.

¿Por qué molestarse? No sabemos qué nos depara el futuro. No sabemos qué nos espera a la vuelta de la esquina. Podrían ser más problemas o ésta podría ser la oscuridad antes del amanecer.

Si somos estoicos, podemos estar seguros de una cosa: sin importar lo que pase, vamos a estar bien.

30 de noviembre

Sigue el *logos*

> Pero, ¡cuán tranquilo es y al mismo tiempo flexible en su marcha, cuán alegre y moderado, el hombre que sigue en todo la razón!
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 10.12

La razón rectora del mundo —para los estoicos, el *logos*— funciona de forma misteriosa. A veces, el *logos* nos brinda lo que queremos, otras, precisamente lo contrario. En cualquier caso, creían que el *logos* era una fuerza todopoderosa que regía el universo.

Hay una analogía útil que explica el *logos:* somos como un perro a quien dan azotes para que tire de una carreta. La dirección de la carreta decidirá a dónde vamos. Según la longitud del látigo, también tendremos bastante oportunidad para explorar y decidir el ritmo, aunque en última instancia cada quien tiene que elegir si irá con voluntad o se arrastrará con pesadez. ¿Qué será?

¿Aceptaremos gustosos o nos negaremos? Al final, es lo mismo.

Diciembre

•

Meditación sobre la mortalidad

1 de diciembre

Aparenta que hoy es el fin

> Modelemos nuestra alma como si hubiéramos llegado al término. No aplacemos nada; cada día ajustemos las cuentas con la vida… Aquel que todos los días sabe dar la última mano a su vida no siente la necesidad del tiempo.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 101.7-8

"Vive cada día como si fuera el último", es un cliché, todos lo dicen, pocos lo hacen. En todo caso, ¿qué tan razonable sería hacerlo? Séneca no está sugiriendo renunciar a las leyes y consideraciones: participar en una orgía porque el mundo se está acabando.

Una analogía más sensata sería ser como un soldado que está a punto de marcharse a una misión. No sabe si regresará o no, ¿qué hace? Pone en regla sus asuntos. Les dice a sus hijos o su familia que los ama. No tiene tiempo para pelear ni ocuparse de nimiedades.

Y en la mañana, cuando está listo para irse, espera regresar íntegro, pero está preparado para la posibilidad de no hacerlo.

Hoy, vivamos de la misma manera.

2 de diciembre

No me pongas atención, estoy muriendo lento

> Conforma siempre tus acciones, palabras y pensamientos a la idea de que puedes salir a cada instante de la vida.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 2.11.1

¿Alguna vez has escuchado a alguien preguntar: "¿Qué harías si mañana supieras que tienes cáncer?". El propósito de la pregunta es que consideres qué tan diferente sería tu vida si de repente te quedaran unos meses o semanas de vida. No hay nada como una enfermedad terminal para que la gente reaccione.

Ahora bien, ya tienes un diagnóstico terminal. ¡Todos lo tenemos! En palabras de Edmund Wilson: "La muerte es una profecía que nunca falla". Todos nacemos con una sentencia de muerte. Cada segundo que pasa nunca se recupera.

Cuando te des cuenta, tendrá un efecto enorme en lo que hagas, digas y pienses. No permitas que transcurra otro día en el que ignores la realidad de que eres una persona que está muriendo. Todos lo somos. ¿Podríamos hoy dejar de aparentar lo contrario?

3 de diciembre

El filósofo como artesano de la vida y la muerte

> La filosofía no promete al hombre conseguirle algo de lo exterior; si no, estará aceptando algo extraño a su propia materia. Al igual que la materia del arquitecto es la madera y la del escultor el bronce, así la propia vida de cada uno es la materia del arte de la vida.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 1.15.2

La filosofía no es una actividad ociosa propia sólo de académicos o adinerados. Es una de las actividades más esenciales que un ser humano puede adoptar. Para Henry David Thoreau, su objetivo es "resolver los problemas de la vida, no sólo en teoría, también en la práctica". Esta idea se relaciona con la célebre cita de Cicerón: "La vida entera de los filósofos, como dice Platón, es una preparación para la muerte" [*Disputaciones tusculanas*, 1.71-75].

No estás leyendo estas citas y haciendo estos ejercicios por diversión. Aunque sean agradables y te ayuden a relajarte, su objetivo es ayudarte a esculpir y mejorar tu vida. Y como todos tenemos una sola vida y una sola muerte, deberíamos abordar cada experiencia como un escultor hace con sus cinceles, quien esculpe hasta liberar el ángel en el mármol, parafraseando a Miguel Ángel.

Intentamos llevar a cabo eso tan difícil —vivir y morir— de la mejor manera posible; y para hacerlo, debemos recordar lo que hemos aprendido y las palabras sabias que hemos recibido.

4 de diciembre

No te pertenece

> Los que pueden ser impedidos y arrebatados y los coercibles no son propios, y son propios los libres de impedimentos.
>
> EPICTETO, *Disertaciones*, 3.24.3

El conservacionista Daniel O'Brien ha declarado que no "es propietario" de su rancho de búfalos en Dakota del Sur de varios miles de hectáreas, sólo vive ahí mientras el banco le permite hacer pagos sobre la hipoteca. Es una broma sobre las realidades económicas de la ganadería y también toca la idea de que la tierra no es propiedad de un individuo, que ésta durará más tiempo que nosotros y nuestros descendientes. Marco Aurelio decía que no somos dueños de nada y que incluso nuestras vidas son parte de un fideicomiso.

Por mucho que nos desgarremos las vestiduras para tener objetos, podemos perderlos en un segundo. Es el mismo caso con cosas que consideramos "nuestras" y que son igual de precarias: estatus, salud, fortaleza física, relaciones personales. ¿Cómo pueden pertenecernos si algo ajeno a nosotros —el destino, la mala suerte, la muerte, etcétera— nos las puede quitar sin previo aviso?

¿Qué nos pertenece? Nuestras vidas, pero no por mucho tiempo.

5 de diciembre

Los beneficios de albergar pensamientos serenos

> Deja que la muerte, el exilio y todo aquello que parece terrible se presente cotidianamente ante tus ojos… y nunca pensarás en nada indigno ni desearás nada de forma desmedida.
>
> EPICTETO, *Enquiridión*, 21

Los vientos políticos podrían cambiar en un instante y arrebatarte las libertades más elementales que das por hecho. Sin importar quién eres y la seguridad que haya reinado en tu vida, hay alguien que te robaría y mataría por poco dinero.

Como se ha expresado en la imperecedera *Epopeya de Gilgamesh*:

> ¡La humanidad se quiebra como un junco en el cañaveral!
> El joven atractivo, la joven hermosa,
> ¡a todos la Muerte se los lleva en la plenitud de la vida!

La muerte no es la única interrupción inesperada, nuestros planes pueden venirse abajo por millones de motivos. Hoy podría ser un día más agradable si ignoraras esas posibilidades, pero ¿a qué precio?

6 de diciembre

La espada pende sobre ti

> No obres como quien ha de vivir diez mil años. Lo irreparable está ya suspendido encima de ti. Mientras vives, mientras es aún posible, sé hombre de bien.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 4.17

En un relato antiguo un cortesano les restó importancia a las responsabilidades de su rey. Para mostrarle su error, el rey aceptó cambiar de lugar con él para que pudiera experimentar cómo era ser rey. El rey colgó una espada de un pelo sobre el trono para ilustrar el peligro y la carga del trono, así como el miedo constante a ser asesinado. A ese recordatorio constante de la muerte y las dificultades se le denominó la espada de Damocles.

La realidad es que una espada similar pende para todos: en cualquier momento nos pueden arrebatar la vida y esa amenaza puede tener dos efectos: temor o motivación: obrar bien y hacer el bien. Porque la espada está desenvainada y no podemos preocuparnos por nada más. ¿Preferirías recibirla durante un acto egoísta y vergonzoso? ¿Preferirías recibirla *esperando* obrar bien en el futuro?

7 de diciembre

La mano que nos tocó

> Como si estuvieras ya muerto al mundo y como si fuese el instante presente el término de la vida, conviene que vivas según dicta la naturaleza, el resto que te quedare de vida. No te aficiones más que a lo que te acontezca y a lo que forme la trama de la vida. Pues, ¿qué otra cosa podrá serte más oportuna?
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.56-57

Tenemos un miedo irracional de reconocer nuestra propia mortalidad. Evitamos pensar en ella porque nos parece deprimente. De hecho, reflexionar sobre la mortalidad tiene el efecto contrario, fortalece, no entristece. ¿Por qué? Porque nos otorga claridad.

Si de pronto te dijeran que tienes una semana de vida, ¿qué cambios aplicarías? Si murieras y resucitaras, ¿qué tan distinta sería tu perspectiva?

Si, como dijo Próspero en *La tempestad*, de Shakespeare, “de cada tres de mis pensamientos, uno se consagrará a mi tumba” [5.1], no hay riesgo de dejarnos llevar por asuntos o distracciones insignificantes. En vez de negar nuestro temor a la muerte, permitamos que nos convierta en mejores personas hoy.

8 de diciembre

No te escondas de tus sentimientos

> Es mejor vencer [a la angustia] que engañarla.
>
> SÉNECA, *Consolación a Helvia*, 17.2

Todos hemos perdido a personas cercanas: un amigo, un colega, un padre o un abuelo. En nuestra pena algún bien intencionado hizo lo posible por distraernos un par de horas. Por amables que sean estos gestos, son equivocados.

Se ha estereotipado a los estoicos de reprimir sus emociones. Sin embargo, el objetivo de su filosofía era enseñarnos a enfrentar, procesar y manejar las emociones *de inmediato*, no ignorarlas. Por tentador que sea engañarte u ocultarte de una emoción fuerte como la pena —convencerte a ti y a los demás de que estás bien— es mejor reconocerla y comprenderla. La distracción puede ser agradable a corto plazo: ir a juegos de gladiadores, como los romanos hubieran hecho, por ejemplo. Pero centrarse es mejor a largo plazo.

Eso significa enfrentarlo ahora. Procesar y analizar lo que piensas. Prescinde de expectativas, la sensación de que tienes derecho a algo, de que te han perjudicado. Encuentra el aspecto positivo, y también convive con tu dolor y acéptalo, recuerda que es parte de la vida. Así se conquista la pena.

9 de diciembre

Despilfarradores de tiempo

> Aunque todos los talentos que en algún momento han brillado están de acuerdo en este solo punto: en ningún momento se admirarán bastante de esta ofuscación de la mente de los hombres. No consienten que nadie invada sus fincas y, si surge un pequeño conflicto sobre la dimensión de los terrenos, acuden corriendo a las piedras y a las armas: dejan que otros entren en su vida, es más, ellos mismos introducen incluso a sus futuros propietarios. No se encuentra nadie que quiera repartir su dinero: ¡entre cuántos distribuye cada uno su vida! Son estrictos a la hora de conservar su patrimonio, en cuanto hay ocasión de malgastar el tiempo, pródigos por demás con lo único en lo que la avaricia resulta honorable.
>
> SÉNECA, *Sobre la brevedad de la vida*, 3.1-2

Hoy habrá una serie de interrupciones: llamadas, correos, visitas, eventos inesperados. Booker T. Washington apuntó que “la cantidad de personas que aguardan consumir nuestro tiempo sin ningún sentido es casi innumerable”.

Por otra parte, un filósofo sabe que, por defecto, debería adoptar un estado de reflexión y consciencia de sí mismo. Por eso protege su espacio personal y pensamientos con tanta cautela de la intromisión del mundo. Sabe que un par de minutos de contemplación son más importantes que cualquier reunión o reporte. También sabe que, en el fondo, tenemos muy poco tiempo de vida y que nuestras existencias se pueden agotar muy rápido.

Séneca nos recuerda que si bien somos eficaces al proteger nuestra propiedad física, en cambio somos demasiado laxos a la hora de imponer fronteras mentales. La propiedad se puede recuperar, abunda, hay territorio que el hombre no ha tocado. ¿Qué

hay del tiempo? El tiempo es nuestro activo más irremplazable, no podemos comprar más. Sólo podemos proponernos desperdiciarlo mínimamente.

10 de diciembre

No te vendas tan barato

> Que nadie me robe ningún día, pues no me va a devolver nada que merezca tanto gasto.
>
> SÉNECA, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 1.11

Las personas gastan más dinero cuando utilizan una tarjeta de crédito que cuando tienen que pagar en efectivo. Si alguna vez te has preguntado por qué los bancos insisten tanto para que las contrates, éste es el motivo: cuantas más tarjetas tengas, más gastas.

¿Tratamos nuestros días como a nuestro dinero? Como no sabemos exactamente cuántos días viviremos y como nos empeñamos en no pensar en que algún día moriremos, somos bastante generosos a la hora de ocupar nuestro tiempo. Permitimos que se impongan las personas y obligaciones, y rara vez nos preguntamos qué obtenemos a cambio.

La máxima de Séneca es el equivalente a deshacerte de tus tarjetas y cambiarlas por efectivo. Dice que tienes que reflexionar sobre cada transacción: *¿Vale lo que cuesta? ¿Es una buena compra?*

11 de diciembre

Dignidad y valor

> A los gladiadores, como dice Cicerón, los tenemos mal vistos si intentan salvar la vida por todos los medios; los aplaudimos si muestran ostensiblemente su menosprecio por ella.
>
> SÉNECA, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 11.4

Los compañeros de universidad de Lyndon Johnson contaban una anécdota vergonzosa suya. Al parecer Johnson era un bravucón y tenía la necesidad de dominar e intimidar a los demás constantemente. No obstante, su biógrafo Robert Caro aclara que cuando alguien se le enfrentaba, resultaba ser un cobarde. En una ocasión, durante una discusión sobre una partida de póquer, en vez de pelear, Johnson se aventó a la cama y "empezó a patalear frenético en el aire… como una niña". Gritó: "¡Si me pegas, te pateo! ¡Si me pegas, te pateo!".

Más adelante, Johnson también hizo hasta lo imposible por no combatir en la Primera Guerra Mundial y disfrutó la vida en California mientras otros soldados pelearon y murieron fuera del país. Sin embargo, aseguraba ser un héroe de guerra. Ésa fue una de sus mentiras más vergonzosas.

No es preciso que ignoremos nuestra seguridad física ni nos impliquemos en actos violentos gratuitos con tal de ser valientes. Sin embargo, nadie respeta a un cobarde, a nadie le cae bien quien elude su deber, nadie admira a una persona que valora en exceso su comodidad y necesidades.

Es la ironía de la cobardía. Aunque su objetivo es protegerse individualmente, crea secretos vergonzosos. La protección individual

no vale la pena por todo lo que implica.

Sé valiente, ten dignidad.

12 de diciembre

La vida sigue

> Con la consideración de las cosas pasadas y de tantos cambios como se operan en el presente, se puede asistir de antemano al futuro. Porque el aspecto será siempre el mismo, no siendo posible que se salga del ritmo de los acontecimientos. De aquí es que contemplar por cuarenta años lo que pasa en la vida humana, o por diez mil años, viene a ser lo mismo. Pues ¿qué más habrías de ver?
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.49

Todo muere con el tiempo, no sólo las personas, sino las empresas, los reinos, las religiones, las ideas. La República romana duró 450 años. El Imperio romano, en el cual Marco Aurelio fue considerado uno de “los cinco buenos emperadores”, duró 500 años. El ser humano más longevo del que se tenga conocimiento llegó a los 122 años de edad. La expectativa de vida promedio en Estados Unidos es poco más de 78 años. En otros países, regiones, poco más o menos. Al final, todos sucumbimos, como dijo Marco Aurelio, al ritmo de los acontecimientos, y siempre hay una nota final, decidida. No hace falta preocuparse por esto, aunque tampoco tiene caso ignorarlo.

13 de diciembre

Es sólo una cifra

> ¿Llevas a mal por ventura el que peses tantas libras y no llegues a las trescientas? Haz lo mismo, según esto, si has de vivir hasta un número determinado de años, y no más. Al modo que te contentas con la parte de sustancia que te ha tocado, así también con la cantidad del tiempo.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.49

Dicen que la edad es sólo una cifra, pero para algunos es muy importante, de lo contrario las mujeres no se quitarían años y los jóvenes ambiciosos no se los sumarían. La gente adinerada y los obsesionados con la salud gastan millones de dólares para cambiar su fecha de caducidad de los 78 a *la eternidad*.

El número de años que ganemos no importa, sino de qué se componen. Séneca lo expresó muy bien: “Larga es la vida, si la sabemos aprovechar” [*Sobre la brevedad de la vida*, 2]. Lamentablemente, la mayoría no lo hace, la desperdicia. Sólo cuando ya es demasiado tarde trata de compensarlo intentando, en vano, ganar más tiempo a su favor.

Aprovéchala hoy, aprovéchala todos los días, conténtate con lo que se te ha otorgado.

14 de diciembre

Lo que deberíamos saber hacia el final

> Habrás ya vivido mucho, y no acabas aún de ser sencillo ni imperturbable, ni confiado para comprender que nada exterior puede dañarte ni benévolo para con todos; ni cifras aún la sabiduría en la sola práctica de la justicia.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 4.37

Por lo que sabemos, Marco Aurelio escribió muchas de sus *Meditaciones* entrado en años, cuando padecía una enfermedad grave. De modo que cuando dice: “Habrás vivido mucho”, reconocía con franqueza su mortalidad. Debió ser espeluznante. Se enfrentaba a la realidad de la muerte y no le gustaba lo que veía esos últimos momentos.

Sí, había logrado muchas cosas, pero sus emociones aún le causaban incomodidad, dolor y frustración. Sabía que durante el poco tiempo que le quedaba, le aliviaría tomar mejores decisiones.

Con suerte, te queda más tiempo, pero por eso es mucho más importante progresar mientras puedas. Somos productos sin terminar, hasta el último momento, y Marco Aurelio lo sabía muy bien. Pero cuanto antes lo comprendamos, más podremos disfrutar los frutos del esfuerzo de moldear nuestro carácter, y antes podremos prescindir (en mayor medida) de la falsedad, ansiedad, disgusto y antiestoicismo.

15 de diciembre

Una fórmula sencilla para medir los días

> La perfección moral lleva consigo que se viva cada día como si fuere el último, sin apresurarse ni amilanarse ni obrar con ficción.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 7.69

Los estoicos no creían que podían ser perfectos. La idea de convertirse en un sabio —la mayor aspiración para todo filósofo— no era realista, era un ideal platónico.

En todo caso, iniciaban cada día con la esperanza de acercarse más a ese ideal. Tenían mucho que ganar en el intento. ¿Podrías vivir como si hoy fuera tu último día? ¿Es posible encarnar la totalidad o la perfección en nuestro *ethos* (carácter), realizando lo correcto, sin esfuerzo, durante veinticuatro horas? ¿Es posible hacerlo por más de un minuto?

Tal vez no, pero si para los estoicos era suficiente intentarlo, debería serlo también para nosotros.

16 de diciembre

Salud duradera

> Aprende la [vida] de los sanos… y vivirás con confianza. ¿En qué? En lo único que cabe confiar: en la lealtad, en las cosas libres de trabas, en lo que no se te puede arrebatar, esto es, en tu propio albedrío…
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.26.23-24

Como lo estoicos afirmaron repetidamente, es peligroso tener fe en las cosas que no podemos controlar. Pero ¿tu albedrío? Por ahora, lo controlas, por tanto, es una de las pocas cosas en las que puedes confiar. Es un aspecto de la vida sobre el que no se puede dar un diagnóstico terminal (salvo el que todos tenemos desde que nacemos). Es el único que permanece prístino y nunca se gasta, sólo el usuario renuncia a él; mas nunca al revés.

En este pasaje, Epicteto señala que los esclavos, los obreros y los filósofos pueden vivir así. Sócrates, Diógenes y Cleantes vivieron así, pese a que tenían familias o cuando eran estudiantes con dificultades.

Y tú también puedes.

17 de diciembre

Conócete a ti mismo antes de que sea demasiado tarde

> La muerte es una carga para aquel que, siendo demasiado conocido por todos, desconocido para sí mismo muere.
>
> SÉNECA, *Tiestes*, 400

Algunos de los individuos más poderosos e importantes del mundo parecen no tener consciencia de sí mismos. Aunque sean unos completos desconocidos acumulan una cantidad de información superficial sobre los famosos, pero parecen saber muy poco sobre sí mismos, porque están muy ocupados o porque es muy doloroso.

También podemos ser culpables del mismo pecado. Ignoramos la máxima de Sócrates: "Conócete a ti mismo", y años después, con frecuencia nos damos cuenta de que ha sido en nuestro perjuicio, cuando un día despertamos y nos damos cuenta de lo poco que nos hemos preguntado: *¿Quién soy? ¿Qué considero importante? ¿Qué me gusta? ¿Qué necesito?*

Ahora, hoy mismo, tienes tiempo para explorarte, entender tu mente y cuerpo. No esperes. Conócete a ti mismo, antes de que sea demasiado tarde.

18 de diciembre

A todos nos llega

> Alejandro de Macedonia y su mulatero, muertos los dos vinieron a parar en una misma cosa: o bien fueron reasumidos en las mismas razones generadoras del mundo o bien se dispersaron igualmente entre los átomos.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.24

En un mundo que en muchos sentidos cada vez es más desigual, no hay muchas experiencias verdaderamente equitativas. Cuando Benjamin Franklin afirmó que "en este mundo nada es seguro salvo la muerte y los impuestos" no tenía manera de saber lo diestra que es mucha gente para evadir los impuestos. Pero ¿y la muerte? Es lo único que todos experimentamos.

A todos nos espera el mismo fin. Sin importar si conquistaste el mundo conocido o boleaste los zapatos de quienes lo hicieron, al final la muerte nos convierte a todos en iguales de forma radical, es una lección de humildad extrema. Shakespeare hizo que Hamlet hablara en términos implacables de Alejandro Magno y Julio César:

> ¡Imperioso César, muerto y en arcilla trocado
> bien puede tapar un agujero para impedir que pase el viento:
> y que ese polvo, ¡ay!, que al mundo quitaba el aliento
> remiende una pared para protegernos del invierno helado!
> [5.1.236]

La próxima vez que te sientas todopoderoso —o lo contrario—, recuerda que todos terminaremos igual. En la muerte nadie es mejor, nadie es peor, todas nuestras historias tienen el mismo fin.

19 de diciembre

Escala humana

> Piensa en la totalidad de la sustancia de la cual participas en muy pequeña proporción; y en la totalidad del tiempo, del cual te ha cabido un intervalo breve, infinitamente exiguo; y en el destino, del cual eres una parte mínima.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 5.24

La cantidad de materia en el universo es inmensa, billones de átomos. ¿Qué porcentaje de dicha materia constituye un cuerpo humano?

La ciencia indica que la Tierra tiene unos 4.5 miles de millones de años y no parece que vaya a extinguirse pronto. Por otra parte, ¿cuánto le queda a nuestra presencia en la tierra? ¿Quizás unas cuantas décadas?

A veces es necesario conocer los hechos y las cifras para darnos cuenta de la escala de la existencia del ser humano en el universo.

Tenlo en cuenta la próxima vez que te sientas vanidoso o creas que todo depende de tus actos. No es así, eres una persona entre tantas, y haces tu mejor esfuerzo, como tantos. Y eso es todo lo que debes hacer.

20 de diciembre

Teme el temor a la muerte

> ¿No te das cuenta de que lo capital de todos los males para el hombre y de la falta de nobleza y de la cobardía no es la muerte, sino más bien el miedo a la muerte?
>
> En eso, pues, ejercítateme, que a eso tiendan todos los discursos, los ejercicios, las lecturas, y sabrás que sólo así se liberan los hombres.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.26.38-39

Antes de suicidarse, en vez de someterse a la destrucción de la República romana en manos de Julio César, el gran filósofo estoico Catón, para armarse de valor, leyó un fragmento de *Fedón* de Platón, en el cual afirma: “Teméis, como los niños, que, cuando el alma sale del cuerpo, la arrastren los vientos”. La muerte infunde temor porque es desconocida, nadie puede regresar y contarnos cómo es. Es un misterio.

Pese a nuestra actitud infantil e ignorante en torno a la muerte, hay muchos hombres y mujeres sabios que por lo menos nos pueden guiar. Existe una razón por la cual la gente mayor nunca parece temer a la muerte: han tenido más tiempo para reflexionar al respecto (y se han percatado de lo inútil que es preocuparse). Existen otros recursos maravillosos, uno de ellos es el diario estoico que escribió Florida Scott-Maxwell durante su enfermedad terminal: *The Measure of My Days*. Las célebres palabras de Séneca para reprender a su familia y amigos, quienes habían roto a llorar e implorado a sus verdugos fueron: “¿Dónde están los principios filosóficos o las lecciones que han estudiado durante tantos años contra la fatalidad?” [Tácito, *Anales*, 15.62]. En la filosofía hay

palabras inspiradoras, valientes, de hombres y mujeres temerarios que nos pueden ayudar a hacer frente a este temor.

Los estoicos ofrecen otra reflexión útil sobre la muerte. Si en verdad la muerte es un fin, ¿entonces a qué tememos? Tus miedos, receptores del miedo, preocupaciones y deseos perecerán contigo. Por aterradora que parezca la muerte, recuerda: supone el fin del miedo.

21 de diciembre

¿Qué has hecho estos años?

> A menudo un anciano bien viejo no tiene ningún otro argumento con qué demostrar que ha vivido mucho, excepto su edad.
>
> SÉNECA, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 3.8

¿Cuánto tiempo llevas con vida? Multiplica tu edad por 365 y luego por 24. ¿Cuántas horas has vivido? ¿Qué has hecho en ellas?

Para la mayoría, la respuesta es: no lo suficiente. Tenemos tantas horas que las damos por hecho. Hemos jugado partidos de golf, pasado años en la oficina, visto películas mediocres, leído una pila de libros absurdos que difícilmente recordamos y tal vez hemos conservado una caja de juguetes. Somos como el personaje de *El largo adiós*, de Raymond Chandler: “Básicamente mato el tiempo, pero se resiste”.

Un día, se nos empezarán a terminar nuestras horas. Sería agradable poder decir que les sacamos provecho. No con logros, dinero, ni estatus —ya conoces la opinión de los estoicos al respecto—, sino en el sentido de sabiduría, percepción y progreso auténtico en las cosas que a todos los seres humanos se les dificultan.

¿Qué pasaría si pudieras decir que aprovechaste tu vida? ¿Qué pasaría si pudieras demostrar que viviste cierto número de años? ¿Y no sólo que los viviste, sino lo hiciste *plenamente*?

22 de diciembre

Reclama tu derecho

> Resulta indecoroso para uno ya anciano, o que frisa en la ancianidad, obtener sus conocimientos apoyándose en un libro de memorias. “Esto dijo Zenón”: ¿y tú, qué? “Esto dijo Cleantes”: ¿y tú qué? ¿Hasta cuándo te moverás al dictado de otro? Ejerce tú el mandato, expón alguna idea que llegue a la posteridad, ofrece algo y que ello sea de tu repuesto.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 33.7

Al reflexionar en su diario sobre el tema de la inmortalidad, Ralph Waldo Emerson se quejaba de lo mucho que los escritores eluden un tema complejo y recurren a citas. “Detesto las citas, cuéntame lo que sabes”, escribió.

Séneca se quejaba de lo mismo aproximadamente veinte siglos antes. Es más fácil citar, depender de las palabras sabias de los demás. Sobre todo cuando le concedes autoridad a personajes tan sobresalientes.

Es más difícil (e intimidante) arriesgarte y expresar tus pensamientos. ¿Cómo crees que las citas sabias de esos personajes sobresalientes se concibieron en primer lugar?

Tus experiencias son valiosas. También has acumulado sabiduría. Reclama tu derecho. Deja algo para la posteridad, verbal, pero también con el ejemplo.

23 de diciembre

¿Qué tanto temes perder?

Temes morir: ¿y qué, ésta tu vida no equivale a la muerte?

SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 77.18

Séneca relata una historia espléndida sobre un romano con una riqueza obscena a quien sus esclavos cargaban en una litera. En una ocasión, después de que lo cargaran para tomar un baño, el romano preguntó: "¿Ya estoy sentado?". El punto de Séneca era esencial: ¿qué clase de vida, patética y triste, es aquella en la que vives tan desconectado del mundo que ni siquiera sabes distinguir si estás en el piso? Para empezar, ¿cómo saber si estás *vivo*?

La mayoría tememos a la muerte. No obstante, este temor exige una pregunta: ¿para proteger exactamente qué? Para muchos, la respuesta es: horas de televisión, chismes, comer hasta hartarse, desperdiciar su potencial, tener un trabajo aburrido y así sucesivamente. Salvo que en sentido estricto, ¿acaso esto es vivir? ¿Vale la pena aferrarse a ella y temer perderla?

No parece.

24 de diciembre

Sin sentido… como un vino fino

> El sabor del vino puro y el sabor del mulso lo conoces; nada importa que sean cien o mil las ánforas que pasan por tu vejiga: eres un filtro.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 77.16

He aquí otro ejemplo de otra expresión desdeñosa, en esta ocasión de Séneca, quien, dado su gusto por la opulencia, seguro disfrutaba de un buen vino de vez en cuando. Su punto quizás inquiete a cualquiera a quien el éxito y la adultez han convertido en un enólogo (aunque esta lógica se puede aplicar a los chismosos, amantes de la tecnología, melómanos y similares).

Por divertidos, emocionantes y agradables que sean estos placeres, vale la pena darles su justo valor. Al final de tus días, no recibes un premio por haber consumido más, trabajado más, gastado más, coleccionado más o aprendido más sobre las distintas cosechas que los demás. Eres un conducto, un recipiente que albergó o interactuó de manera temporal con estos artículos elegantes.

Si te descubres anhelándolos, esta reflexión te puede ayudar a limitar un poco su encanto.

25 de diciembre

No quemes la vela por ambos extremos

> Hay que dar un desahogo a los espíritus: tras descansar se levantan más dispuestos y más vivaces. Igual que no hay que exigir demasiado a los campos fértiles (pues pronto los agotará su fecundidad nunca interrumpida), así el continuo esfuerzo quebrantará el ímpetu de los espíritus, recuperarán sus energías relajándose y reposando un poco; de la asiduidad de los esfuerzos nace una especie de embotamiento y lasitud de los espíritus.
>
> SÉNECA, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 17.5

No se puede leer a Marco Aurelio y a Séneca sin sorprenderse por la diferencia entre estas dos personalidades radicalmente opuestas. ¿A quién le hubieras confiado la inmensa responsabilidad de un imperio? Tal vez a Marco Aurelio. Pero ¿quién te hubiera gustado ser como individuo? Tal vez Séneca. Tal vez porque él parece haber conseguido lo que ahora denominamos equilibrio entre el trabajo y la vida privada. Marco Aurelio da la impresión de estar agotado, mientras que Séneca siempre parece tener energía, vitalidad y estar despejado. Posiblemente su filosofía, que propone restablecer y relajarse —mezclada con su estudio riguroso y otros rituales estoicos—, tuvo mucho que ver.

La mente es un músculo y, como el resto, se puede cansar, saturar y lesionar. Nuestra salud también se ve minada por el exceso de compromisos, la falta de descanso y los malos hábitos. Recuerda la leyenda de John Henry, el hombre que desafió a la máquina, pero al final muere exhausto. No lo olvides.

Hoy es probable que te enfrentes a cosas que agoten tu paciencia, que requieran mucha claridad o concentración o exijan

creatividad. La vida es un trayecto largo, implicará muchos momentos así. ¿Podrás lidiar con ellos si quemas la vela por ambos extremos? ¿Si has abusado y machacado tu cuerpo?

26 de diciembre

La vida es larga, si sabes aprovecharla

> No tenemos escaso tiempo, sino que perdemos mucho. Nuestra vida es suficientemente larga y se nos ha dado en abundancia para la realización de las más altas empresas, si se invierte bien toda entera; pero en cuanto se disipa a través del lujo y la apatía, en cuanto no se dedica a nada bueno, cuando por fin nos reclama nuestro último trance nos percatamos de que ya ha transcurrido la vida que no comprendimos que corría. Así es: no recibimos una vida corta, sino que nos la hacemos.
>
> SÉNECA, *Sobre la brevedad de la vida*, 1.3-4

Nadie sabe cuánto tiempo vivirá, por desgracia, podemos estar seguros de una cosa: desperdiciaremos demasiado tiempo, sentados, buscando las cosas equivocadas, negándonos a cuestionarnos sobre lo verdaderamente importante. Con demasiada frecuencia, somos como los académicos confiados que Petrarca criticó en su ensayo clásico sobre la ignorancia: aquellos que "despilfarran su potencial en cosas externas y se buscan en ellas". No obstante, no tienen idea de lo que hacen.

De modo que hoy si te descubres apurado o diciendo: "No tengo tiempo", detente un segundo. ¿Es cierto? ¿O estás comprometido con muchas cosas innecesarias? ¿Eres eficiente o has asumido mucho desperdicio en tu vida? El estadunidense promedio pasa unas cuarenta horas al año en el tráfico. Son *meses* en toda una vida. Y puedes sustituir "tráfico" con lo que quieras: pelear, ver la tele, soñar despierto.

Tu vida es larga, sólo aprovéchala.

27 de diciembre

No permitas que tu alma parta primero

> Es vergonzoso que cuando tu cuerpo no renuncia a esta vida, renuncie la primera tu alma.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 6.29

Pese a sus privilegios, Marco Aurelio tuvo una vida dura. El historiador romano Dion Casio dijo que “no tuvo la buena suerte que merecía pues no tenía un cuerpo fuerte y vivió una serie de problemas prácticamente durante todo su reinado”. En cierto punto, estaba tan enfermo que se rumoró que había muerto y las cosas empeoraron cuando el general en quien más confiaba aprovechó la oportunidad para declararse emperador.

Sin embargo, pese a estas dificultades —los años de guerra, las enfermedades incapacitantes, su hijo afligido— nunca se dio por vencido. Es un ejemplo inspirador para tenerlo en mente cuando hoy nos cansemos, nos sintamos frustrados o tengamos que lidiar con alguna crisis. Este hombre tenía todos los motivos para estar molesto y amargado, pudo haber renunciado a sus principios para vivir con lujos y comodidades, pudo haber desatendido sus responsabilidades para concentrarse en su salud, pero nunca lo hizo. Su alma se conservó fuerte incluso cuando su cuerpo se debilitó. No se dio por vencido, hasta el segundo en que su cuerpo lo hizo, cuando murió cerca de Viena en el año 180 d. C.

28 de diciembre

Sobre ser recordado

> Todo es efímero: el que sugiere un elogio, como el mismo objeto que lo inspira.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 4.35

Date una vuelta por la calle 41 y detente en la hermosa Biblioteca Pública de Nueva York, con sus majestuosos leones de piedra. Cuando subas a la biblioteca, pasarás una placa de oro incrustada en el cemento, es parte de una serie de citas de los mejores escritores de la historia. Ésta es de Marco Aurelio: “Todo es efímero: el que sugiere un elogio, como el mismo objeto que lo inspira.”

La propia biblioteca es diseño de la firma de John Merven Carrère, uno de los arquitectos más notables del siglo XX y posee las colecciones de luminarias y filántropos como Samuel Tilden, John Jacob Astor y James Lenox, cuyos nombres están tallados en piedra. Hoy, los derechos son del inversionista Stephen A. Schwarzman. La inauguración de la biblioteca fue en 1911 y asistieron el presidente William Howard Taft, el gobernador John Alden Dix y el alcalde de la Ciudad de Nueva York, William Jay Gaynor. El excelente Gregg LeFevre diseñó las placas que están en el camino.

La cita de Marco Aurelio nos invita a reflexionar: ¿cuántos de estos individuos conocíamos de nombre? Las personas involucradas en la historia de la biblioteca eran algunos de los hombres más famosos del mundo, maestros en sus respectivos campos, algunos increíblemente adinerados. Incluso en la sección de las placas, muchos escritores famosos no son conocidos para el

lector moderno. Murieron hace tiempo, así como los lectores que los recordaban.

Todos nosotros, incluido Marco Aurelio —ante quien pasan peatones distraídos— perduran un día, a lo mucho.

29 de diciembre

Agradece

> La gratitud es un bien referido a nosotros, al igual que la justicia que no se ordena a los demás, como vulgarmente se piensa: gran parte de ella revierte hacia sí misma.
>
> SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, 81.19

Piensa en todo lo que puedes agradecer hoy. Que estás vivo, que vives en una época de paz, en buena parte, que gozas de salud y tienes tiempo libre para leer este libro. ¿Y las cosas pequeñas? La persona que te sonrió, la mujer que te abrió la puerta, la canción que te gusta, el clima agradable.

La gratitud es contagiosa. Su optimismo es radiante.

Incluso si hoy fuera tu último día en la tierra —si supieras por adelantado que en pocas horas terminaría—, ¿tendrías por qué agradecer? ¿Qué tanto mejoraría tu vida si comenzaras así todos los días? ¿Si lo realizaras todo el día y permitieras que tocara todos los aspectos de tu vida?

30 de diciembre

Moderación

Quita fuerzas
y peso a la desgracia, aquel que lleva
con calma su infortunio.

SÉNECA, *Hércules en el Eta*, 231-232

¿Qué tienen en común las personas a quienes admiras, aquellas que parecen controlar y hacerle frente a cualquier adversidad y dificultad con éxito? Su sentido del equilibrio, su disciplina. Si se les critica, durante una tragedia o una época desfavorable, siguen adelante.

No porque sean mejores que tú, ni porque sean más inteligentes. Porque han aprendido un secreto: es posible moderar una situación difícil si la recibes con calma, si la tienes en cuenta y reflexionas por anticipado.

No sólo es pertinente para las adversidades del día a día, también para la mayor prueba y la más inevitable de todas tarde o temprano: nuestra muerte. Podría llegar mañana o en cuarenta años, podría ser rápida e indolora o insoportable. Nuestro mayor recurso durante esa experiencia no será la religión, tampoco serán palabras sabias de los filósofos, sencillamente será nuestra mente tranquila y congruente.

31 de diciembre

Participa en tu propio rescate

> No vagabundees más. Que no has de tener tiempo para releer tus notas, ni las antiguas historias de los romanos y los griegos, ni extractos de tratados que habías reservado para tu vejez. Apresúrate, pues, en llegar al fin; despídete de las vanas esperanzas y mira por tu bien, si tienes cuenta contigo mismo, hasta que sea posible.
>
> MARCO AURELIO, *Meditaciones*, 3.14

El objetivo de nuestra lectura y estudio es ayudarnos a alcanzar una buena vida (y muerte). En cierto punto, debemos apartar nuestros libros y actuar. Para que, en palabras de Séneca, “las palabras se vuelvan obras”. Hay un dicho: “El académico pudo haber sido soldado”. Queremos ser tanto académicos como soldados del bando de los buenos.

Ahora eso es lo que te toca: seguir adelante. La respuesta no es otro libro, sino las elecciones y decisiones acertadas. Quién sabe cuánto tiempo te quede o qué te depare el mañana.

Cómo seguir siendo estoico

Esperamos que este libro te haya durado un año (aunque no te culpamos por haberlo leído sin seguir un orden. De hecho, eso sería un honor). ¿Qué sigue? Esperamos haberte interesado en el estoicismo y que lo adoptes como práctica diaria. Con ese fin hemos creado DailyStoic.com, una página con entrevistas a estoicos practicantes, artículos, ejercicios y un boletín electrónico diario, mediante el cual puedes recibir sabiduría estoica en tu buzón de correo todos los días.

Puedes ingresar a DailyStoic.com ahora mismo o escribir a hello@ DailyStoic.com para recibir un paquete especial de bonos estoicos, entre ellos recomendaciones de lecturas y más material que no pudimos incluir en este libro.

Un modelo de la práctica estoica tardía y glosario de términos y pasajes clave

Como se expresa en los textos de Epicteto y Marco Aurelio, el pensamiento estoico tardío del siglo II esboza una imagen nítida de la labor de la filosofía a la hora de fomentar la coherencia y la virtud. Como se sugiere en la obra de Pierre Hadot y A. A. Long (véase el apartado de "Lecturas sugeridas"), hemos desarrollado y formalizado las tres disciplinas de Epicteto en una tabla que presenta la naturaleza progresiva de la propuesta del estoicismo tardío para conducirnos y gestionar nuestras acciones en el mundo. Esta tabla reúne los tres *topoi* (temas o campos de estudio) y tres niveles distintos de ejercicio (*askêsis*) que sugiere Epicteto, también muestra cómo se relacionan (Hadot lo señala) con la búsqueda de la virtud en los términos que expresa Marco Aurelio. La tabla proviene de estos pasajes clave en Epicteto.

> Hay tres tópicos en los que ha de ejercitarse el que haya de ser bueno y honrado: *el relativo a los deseos y los rechazos*, para que ni se vea frustrado en sus deseos ni vaya a caer en lo que aborrece; *el relativo a los impulsos y repulsiones* y, sencillamente, al deber, para que *actúe en orden, con buen sentido, sin descuido*; *el tercero es el relativo a la infalibilidad y a la prudencia y, en general, el relativo a los asentimientos*.
>
> De ellos el más importante y el que más urge es el relativo a las pasiones. Pues la pasión nace no de otro modo, sino al frustrarse el deseo o al ir a caer en lo que se aborrece.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 3.2.1-3

> Por eso exhortan los filósofos “a no contentarse sólo con *aprender*, sino a añadir además el *interés* y luego la *práctica*”. Porque nos habíamos acostumbrado durante mucho tiempo a hacer lo contrario y tenemos en uso las suposiciones contrarias a las correctas.
>
> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, 2.9.13-14

Hemos incluido términos clave en cada nivel de la tabla. Está por un lado el progreso (*prokopê*) por encima de la decepción, la opinión falsa y el error —pasando por el control del impulso— hasta llegar a los juicios más claros y el conocimiento (coherencia); y está el progreso que toca todos los niveles de formación (estudio / *manthánô*, práctica / *meletaô*, formación ardua / *askeô*) hasta llegar a la corrección del hábito, actuar de forma más apropiada y mejorar el juicio encarnando las virtudes. Después de la tabla ofrecemos un glosario anotado de conceptos y pasajes estoicos clave.

Un modelo de la práctica estoica tardía **Tres disciplinas para la acción**			
Tres partes del ser	1. Estudiar / aprender μανθάνω (*manthánô*)	2. Practicar μελετάω (*meletaô*)	3. Ejercitar *ἀ*σκέω (*askeô*)
3. Voluntad: asentimiento / rechazo συγκατάθεσις / ανανεύω (*synkatathesis / ananevô*) Libre de engaño; compostura	Lógica: lo que es nuestro, para el bien común y verdadero κατάληψις (*katalêpsis*)	Juicio y verdad ἐπιστήμη (*epistêmê*)	Sabiduría φρόνησις (*phronêsis*)
2. Acción: impulso para hacer / negarse a hacer ὁρμή / *ἀ*φορμή (*hormê* / *aphormê*)	Ética: lo que es nuestro y para el bien común	Deber y acción apropiada	Justicia y valor δικαιοσύνη, *ἀ*νδρεία

Actuar deliberadamente, no irresponsablemente	κοινωνικόν (*koinônikon*)	καθῆκον (*kathêkon*)	(*dikaiosunê*, *andreia*)
1. Percepción: deseo / aversión ὄρεξις / ἔκκλισις (*orexis* / *ekklisis*) Prescindir de opiniones falsas (οἴησις / *oiêsis*) y pasión (πάθος / *pathos*)	Física: lo que es nuestro, lo que no es nuestro e indiferente ἐφ᾽ ἡμῖν / οὐκ ἐφ᾽ ἡμῖν / ἀδιάφορα (*eph᾽ hêmin* / *ouk eph᾽ hêmin* / *adiaphora*)	Hábito y disposición ἕθος/ἕξις (*ethos* / *hexis*)	Control de uno mismo σωφροσύνη (*sôphrosunê*)

***Adiaphora* (*διάφορα*): cosas indiferentes, ni buenas ni malas en el sentido moral absoluto**. Según el pensamiento estoico, todas las cosas fuera de nuestra esfera de libre albedrío (véase *prohairesis*) son indiferentes. En sentido relativo algunas cosas fuera de nuestro control son cosas deseables o indeseables (*proêgmena* / *aproêgmena*). Marco Aurelio dice “en cuanto algunos hombres se nos oponen en el cumplimiento de nuestros deberes, ya el hombre baja a la categoría de los seres que me son indiferentes” (5.20). El término aparece diecisiete veces en *Disertaciones por Arriano* de Epicteto y una vez en *Enquiridión*; véase *Disertaciones* 2.19.12-13 y 3.3.1. En Marco Aurelio aparece seis veces; véase también 8.56 (“el *prohairesis* de mi prójimo es igualmente indiferente a mi *prohairesis*”).

***Agathos* (*ἀγαθός*): bien o un objeto de deseo correcto**. Epicteto asume la postura estoica clásica cuando dice: “¿Dónde reside el bien? En el albedrío. ¿Dónde el mal? En el albedrío.” (*Disertaciones por Arriano*, 2.16.1) y cuando dice: “La divinidad puso esta ley y dice: ‘Si quieres algo bueno, tómalo de ti mismo’”. (1.29.4). “Guarda tu propio bien en todo” (4.3.11).

***Anthrôpos* (*ἄνθρωπος*): un ser humano, seres humanos en general**. Para Epicteto, somos (*Disertaciones* 2.10.1): "lo primero, un hombre; es decir, que no tienes nada superior al albedrío [*prohairesis*], sino que a él está subordinado lo demás, y él mismo no puede ser esclavizado ni subordinado". Un "hombre hermoso" posee las virtudes (*Disertaciones* 3.1.6b-9). Debemos "ser un hombre o bueno o malo" (*Disertaciones* 3.15.13), lo que [Pierre] Hadot llama coherencia con los propios principios (*La ciudadela interior*). En Marco Aurelio (véase 5.1, 5.20, 8.1, 8.5, 8.26), el término se emplea en conjunto con un énfasis en lo que deberían ser nuestros asuntos y trabajo.

***Apatheia* (*ἀπάθεια*): calma desapasionada, tranquilidad**. Como verbo, *ἀ*παθέω significa carente de pasión. Epicteto: *Disertaciones* (siete veces sustantivo, once veces verbo), véase 4.3.8; dos veces en *Enquiridión*. Marco Aurelio lo emplea como verbo cuatro veces; véase 6.16.2-4. La única vez que lo emplea como sustantivo, dice que cuanto más cercana sea una persona al concepto de *apatheia*, más fuerza posee (11.18.5). Véase *pathos*.

***Aphormê* (*ἀφορμή*): privación, indisposición, el impulso de no actuar (como resultado de *ekklisis*)**. Lo opuesto de *hormê*. Para Epicteto *hormê* / *aphormê* es la segunda de las tres áreas de ejercicio (3.2.1-3) y el concepto aparece con frecuencia en *Disertaciones*. Marco Aurelio no lo emplea en este sentido, sólo en el de *hormê*.

***Apotynchanô* (*ἀποτυγχάνω*): fallar en obtener, alcanzar, lograr; desaprovechar el objetivo personal, errar**. Aparece veinticuatro veces en Epicteto, en ocasiones junto con *orexis* / *oregô*; véase sobre todo 3.2.1-3. Diógenes Laercio dice que Zenón definió "querer" como fallar en obtener lo que anhelamos

o nos proponemos (*Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, 7.1.113). El término no figura en Marco Aurelio. Esta experiencia es una fuente fundamental de inquietud en la vida. Véase también *hamartanô*.

***Aproêgmena* (*ἀπροηγμένα*): cosas no deseadas; indiferentes en un sentido moral absoluto, pero cosas con un valor negativo relativo y naturalmente indeseables, como la enfermedad**. Lo opuesto a *proêgmena*. Estos conceptos no aparecen en Epicteto ni en Marco Aurelio, pero gracias a Diógenes Laercio sabemos que eran frecuentes en las enseñanzas estoicas de Zenón a Crisipo y Posidonio (*Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, 7.1.102). Cicerón ensaya el empleo de Zenón de los términos y ofrece equivalentes en latín: *reiecta* / *praeposita* (*De los fines de los bienes y los males* y *Cuestiones académicas*, 1.X.36-39). Séneca no coincide con Cicerón, más bien utiliza *commoda* / *incommoda* (conveniente / inconveniente). “En la vida encontramos comodidades e incomodidades, unas y otras no dependen de nosotros” (*Epístolas morales*, 92.16). Para Cicerón es una subdivisión de *reiecta* / *praeposita* (*De los fines de los bienes y los males*, 3.21).

***Aretê* (*ἀρετή*): virtud, bondad y excelencia humana; la fuente del valor absoluto**. Hadot identifica que las cuatro virtudes esenciales de Platón no están del todo presentes en la presentación de Arriano de Epicteto (*La ciudadela interna*, p. 238), sino en Marco Aurelio, quien siguió de cerca a Epicteto. Ambos hacen una articulación y correlación claras de lo que Hadot denomina “los tres actos del alma” (véase la tabla). Diógenes Laercio dice que las cuatro virtudes cardinales eran primordiales para los estoicos (*Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, “Zenón”, 7.92): σωφροσύνη / *sôphrosunê* / control de

uno mismo, δικαιοσύνη / *dikaiosunê* / justicia, *ἀ*νδρεία / *andreia* / valor, φρόνησις / *phronêsis* / sabiduría. Para Crisipo experimentar la sabiduría (*phronimos*), aunque fuera un momento, es igual a una eternidad de ejercitar *aretê* (Plutarco, *Obras morales y costumbres*, 1062). Musonio Rufo dijo: "El hombre ha nacido para la virtud" (*Disertaciones* 2.7.5). Marco Aurelio menciona las cuatro virtudes en 3.6.1 y 5.12, y tres (sin el valor) en 7.63, 8.32 y 12.15. Las incluimos aquí como los objetivos del progreso moral al que va dirigida toda nuestra actividad en el mundo. Marco Aurelio nos invita a no permitir que nuestras virtudes se extingan antes de morir (12.15). Epicteto sí cita la justicia y el dominio de uno mismo en su discusión de la virtud en 3.1.6-9, en donde su uso de σωφροσύνη es más moderado en el sentido de "continente" (que contrasta con "incontinente"), y aquí su término preferido para control de uno mismo (y en todas partes, figura junto con sabiduría / φρονίμῳ en 2.21.9) es ἐγκρατεῖς / *egkrateis* / dominio o ejercer control sobre (que contrasta con *ἀ*κρατεῖς / *akrateis* / descontrol). Séneca emplea el latín *virtus* y dice que "el único bien es la virtud", la cual consiste en un "juicio verdadero y estable" (*Epístolas morales*, 71.32).

***Askêsis* (*ἄσκησις*): ejercicio, práctica, entrenamiento disciplinado cuyo fin es la virtud.** Epicteto identifica tres áreas de formación (*Disertaciones*, 3.2.1-3, 3.12.8), la famosa doctrina de los tres tópicos (*topoi*) que a decir de los académicos fue la contribución más importante de Epicteto al estoicismo tardío (véase *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, de A. A. Long, pp. 112- 118; *La ciudadela interna* de Hadot). Antes de Epicteto, Séneca precisa que la prolongada división de la filosofía estoica tiene tres partes que denomina "la moral, la natural y la lógica" (*Epístolas*, 89.9). Sugerimos que Epicteto también identifica tres niveles de disciplina: aprender / estudiar

(μανθάνω / *manthanô*, figura setenta y nueve veces), practicar (μελετάω / *meletaô*, cincuenta y cuatro veces; véase *Disertaciones* 2.19.29-34, en donde dice “añadir además el interés y luego la práctica”) y el entrenamiento (σκέω / ἄσκησις, que aparece cuarenta veces). Para los tres niveles de disciplina véase 2.9.13-14. Para Epicteto las analogías del ejercicio y la formación incluyen la lucha y el atletismo (véase “atleta invencible” en 1.18.21-23; “el que de verdad se ejercita, el que se entrena para enfrentarse a esas representaciones” en 2.18.27-2), el *pankration* (3.10.6-7) y los soldados que “han de mantenerse en forma durante el invierno” (χειμασκησαι / *cheimaskêsai*; 1.2.32, 4.8.35-37). Si bien cada una de estas tres áreas de formación y tres niveles de disciplina se tocan y complementan, queda muy clara la jerarquía en los actos del alma, de ahí al deseo, pasando por la acción y el asentimiento, mejorar nuestras acciones en el mundo, el estudio, la práctica y el ejercicio arduo, hasta llegar a la virtud (véase la tabla). En Marco Aurelio, quien en ocasiones ridiculiza el estudio, los libros y las exhibiciones de aprendizaje (2.2, 3.14, 5.5, 5.9), estas palabras difícilmente aparecen. Por lo visto le interesa más comprobar las cosas en la vida cotidiana siguiendo lo que dicta nuestro principio rector (*hêgemonikon*). En este sentido sintoniza con la memorable advertencia de Epicteto contra vomitar lo que has aprendido sin haberlo digerido (véase *Disertaciones*, 3.21.1-3). Para Marco Aurelio, el punto es emplear la razón para producir, mediante nuestras acciones, las virtudes del control de uno mismo, el valor, la justicia y la sabiduría, que se relacionan con el *topoi* de Epicteto (véase tabla).

***Ataraxia* (*ἀταραξία*): tranquilidad, carencia de perturbación de las cosas externas**. Para Epicteto, es el fruto de seguir las doctrinas filosóficas (*Disertaciones*, 2.1.21-22). Aparece catorce

veces en las *Disertaciones* y dos veces en el *Enquiridión*; véase *Disertaciones* 2.2. (la sección de las citas de Arriano), 2.18.28, 4.3.6-8 y 4.6.34-35. Figura una sola vez en Marco Aurelio (9.31; no en la presente edición).

***Axia* (*ἀξία*): el valor real de las cosas; el valor relativo de las cosas preferenciales; reputación o mérito de las personas.** Aparece dieciocho veces en Marco Aurelio; véase 4.32, 5.1, 5.36, 9.1.1 y 12.1. Marco Aurelio cita a Epicteto cuando aborda cómo emplear el poder del consentimiento en lo referente a nuestros impulsos (11.37). En Epicteto, el concepto aparece veintinueve veces en las *Disertaciones* y dos veces en *Enquiridión*. Véase *Disertaciones* 1.2.5-7, 4.1.170, 4.3.6-8 y 4.5.34-37. En general, la idea es que con demasiada frecuencia sacrificamos cosas de mucho valor por cosas de muy poco valor, una noción que se remonta a las enseñanzas de Diógenes de Sinope, fundador de la escuela cínica, como lo describe Diógenes Laercio (*Vidas de los filósofos más ilustres*, 6.2.35).

***Daimôn* (*δαίμων*): espíritu divino dentro de los humanos; nuestro genio individual**. Crisipo de Solos argumentó que tener una vida feliz y fluida era el resultado de "todas las cosas se hacen por el concepto y armonía del genio propio de cada uno, según la voluntad del director del universo" (*Vidas de los filósofos más ilustres*, 7.62). Epicteto nos asegura que no debemos preocuparnos porque no estamos solos, "la divinidad está dentro y vuestro demon también" (*Disertaciones* 1.14.14; no en la presente edición).

***Diairesis* (*διαίρεσις*): análisis, división en partes**. Se emplea para distinguir entre lo que depende de nuestro albedrío y lo que no.

***Dianoia* (*διανοία*): pensamiento, propósito, facultad mental**. Haines anota: “los movimientos del pneuma no lo influyen”.

***Dikaiosunê* (*δικαιοσύνη*): justicia, rectitud**. Diógenes Laercio asegura que para los estoicos “se conforma con las leyes y crea las sociedades” (*Vidas de los filósofos más ilustres*, 7.69; no en la presente edición). Es una de las cuatro virtudes cardinales (es decir, control de uno mismo, justicia, valor y sabiduría). La palabra se emplea diecisiete veces en Marco Aurelio, siempre en el espíritu que ofrece Diógenes Laercio, en donde aparece con otras virtudes (véase sobre todo 3.6, 5.12, 7.63 y 12.15). En 3.1.6-9 Epicteto dice que debemos aspirar a ser como los “justos”.

***Dogma* (*δόγμα*): lo que a uno le parece; opinión o principio; en sentido filosófico, los *dogmata* son principios o juicios que establecen la razón y la experiencia**. Para Haines “lo que las sensaciones son para el cuerpo y los impulsos para la mente, *dogmata* es para la inteligencia”. Epicteto se centra en la clase experimental de *dogmata*, los considera τὰ πονηρὰ δόγματα “opiniones viles… que hay que echar abajo” con nuestro albedrío (*Disertaciones*, 3.3.18-19; véase también 3.19.2-3) antes de que destruyan “la fortaleza que hay en nosotros” (4.1.86). El término aparece más de cien veces en Epicteto (véase *Enquiridión*, en donde asegura que “los hombres se sienten molestos no por las cosas que les suceden, sino por las ideas que tienen acerca de las cosas”, 5) y veintitrés veces en Marco Aurelio (véase sobre todo 4.49, 7.2, 8.1, 8.22 y 8.47, en donde se refiere con frecuencia a enderezar los principios). Marco Aurelio y Epicteto también emplean la palabra *krima* (κρῖμα) cuando se refieren a decisiones y juicios (Marco Aurelio, *Meditaciones*, 11.11, 8.47; Epicteto, *Disertaciones*, 4.11.7).

***Dokimazein* (*δοκιμάζω*): analizar; poner a prueba; examinar a fondo**. Éste es un verbo clave para entender el estoicismo de Epicteto (se encuentra diez veces en las *Disertaciones* y una vez en el inicio de *Enquiridión*), sin embargo, Marco Aurelio no lo utilizó. La palabra tiene la connotación de aquilatar, examinar y graduar los metales preciosos y monedas. En uno de los pasajes más memorables de Epicteto, compara nuestra necesidad de poner a prueba las representaciones con lo que se hace con las monedas y cómo el mercader habilidoso puede: "Al hacer tintinear el denario atiende al sonido, y no le basta con hacerlo sonar una vez, sino que por su mucha atención llega a entender de música" (*Disertaciones*, 1.20.8; 11). Véase también el ejercicio que ofrece para luchar contra las representaciones (*Disertaciones*, 2.18.24; *Enquiridión* 1.5). Debemos poner a prueba las representaciones, así como debemos cuestionar (ἐλέγχω; tanto en Epicteto como en Marco Aurelio) nuestros juicios (*dogmata* / *theôrêma*).

***Doxa* (*δόξα*): principio, opinión.**

***Ekklisis* (*ἔκκλισις*): aversión; propensión contraria.** Lo contrario a *orexis*, aunque figuran juntos con frecuencia. Es el primer nivel de coherencia (véase tabla). Epicteto advierte una y otra vez que a la hora de poner en práctica las aversiones, debemos distinguir lo ajeno de lo propio (véase *Disertaciones*, 4.1.81-82; no en la presente edición). La palabra aparece cincuenta y tres veces en las *Disertaciones.* En una metáfora nítida de ejercicios gimnásticos, Marco Aurelio nos aconseja que podemos esquivar a los hombres con malas intenciones "sin tenerlos por sospechosos" (6.20). En sintonía con Epicteto, Marco Aurelio invita al ser natural a regirse "por su arbitrio en sus deseos o aversiones" o bien, en las cosas que controla (8.7). Véase *orexis*.

***Ekpyrôsis* (*ἐκπύρωσις*): conflicto cíclico (nacimiento y renacimiento) del universo**. Esta idea es central en la física y cosmología estoica y se remonta a Heráclito (Marco Aurelio 3.3: no en la presente edición). Los estoicos equiparan el fuego con la razón del universo que lo impregna todo (*logos spermatikos*; véase Marco Aurelio, 6.24).

***Eleutheria* (*ἐλευθερία*): libertad**. "El vulgo… dice que 'sólo a los libres se les ha de permitir la instrucción'", pero el estoico dice que "sólo los instruidos son libres" (*Disertaciones*, 2.1.21-22). También en su forma adjetiva aparece más de cien veces en las *Disertaciones*. Marco Aurelio emplea el sustantivo cinco veces (véase 5.9).

***Eph' hêmin* (*ἐφ' ἡμῖν*): lo que depende de nosotros; lo que controlamos; uso adecuado de las representaciones, impulsos y juicios.** El *Enquiridión* (o *Manual*) de Epicteto abre con esta frase estoica, la más famosa de todas. Epicteto dice: "Cuando veo a un individuo angustiado, me digo: '¿Qué querrá éste? Si no quisiera algo de lo que no depende de él, ¿cómo iba a estar angustiado?'" (*Disertaciones*, 2.13.1). Nuestras "opiniones sobre lo que depende de nosotros y lo que no depende de nosotros" dictan nuestra libertad (3.26.34-35).

***Epistêmê* (*ἐπιστήμη*): conocimiento incuestionable y verdadero, por encima de katalêpsis.**

***Ethos* (*ἔθος*): costumbre o hábito**. Véase también *hexis*. En la costumbre estoica tardía, se hace bastante hincapié en el hábito. Las ideas de Musonio Rufo sobre la educación giraban en torno de la crianza, el entorno y los hábitos de cada uno (*Disertaciones*, 1.1). Epicteto abunda: "Puesto que la costumbre nos precede con firmeza, acostumbrados a usar del deseo y del

rechazo sólo ello, es preciso oponer a esta costumbre la costumbre contraria, y en donde haya grandes deslices de las representaciones, allí oponer el ejercicio" (*Disertaciones*, 3.12.6). En 1.27.4 habla de la importancia de "la costumbre contraria" como "remedio para la costumbre". El término aparece diecisiete veces en las *Disertaciones* de Epicteto. Marco Aurelio lo emplea cuatro veces.

***Eudaimonia* (*εὐδαιμονία*): felicidad, prosperidad, bienestar**. Epicteto afirma que "la divinidad hizo a todos los hombres para ser felices, para vivir con equilibrio" (εὐσταθεῖν / *eustathein*; *Disertaciones*, 3.24.2-3). *Eudaimonia* figura trece veces en las *Disertaciones* y una en el *Enquiridión*. Para Epicteto es compatible con "el deseo de lo ausente" (*Disertaciones*, 3.24.17). Aparece dos veces en Marco Aurelio (7.67) junto con "vida", la cual, asegura, depende de pocas cosas (véase también 7.17). Marco Aurelio usa otra palabra equivalente en su acepción de εὐζωήσεις / *euzôêseis* o "felicidad en la vida" (3.12; ninguno de estos fragmentos se reproduce aquí).

***Eupatheia* (*εὐπάθεια*): pasiones o emociones (en contraste con *pathos*), el resultado de juicios correctos y acciones virtuosas**. Para Diógenes Laercio: "[Los estoicos] dicen que hay tres afecciones buenas del ánimo, el regocijo, la precaución y la voluntad. Que el regocijo… es un movimiento racional. Que la precaución… es una racional declinación del peligro… Y que la voluntad… es un deseo racional… A la voluntad se sujeta la benevolencia, el agrado, el aprecio, la dilección. A la precaución se sujetan el pudor, la castidad. Al regocijo, el divertimento, la alegría, la ecuanimidad" [Diógenes Laercio, *Vidas de los filósofos más ilustres*, 7.81].

***Hamartanô* (*ἁμαρτάνω*): hacer el mal, errar, no cumplir con el objetivo individual**. El verbo aparece veintiocho veces en Epicteto y treinta y cuatro en Marco Aurelio. También *hamartia* (ἁμαρτία) —un fracaso, falta, error, hacerle mal a alguien— figura tres veces en Marco Aurelio, en especial en 10.30, cuando advierte: "Cuando te desazonare la culpa de otro, vuelto al punto sobre ti, piensa si cometes alguna falta semejante al opinar". Tanto Epicteto como Musonio Rufo emplean el anverso como el ideal, carente de error, *anamartêtos* (*ἀ*ναμάρτητος), que si bien imposible, es a lo que debemos aspirar (véase sobre todo *Disertaciones por Arriano* 4.12.19; *Disertaciones* 2.5.1). Desde la *Poética* de Aristóteles, el concepto había significado fallo fatal o decisión que lleva a un fin trágico. Por una parte, los estoicos se escinden del pensamiento trágico y por otra, de cualquier noción del pecado original: todo pecado es resultado de un hábito nocivo, de seguir la opinión del vulgo y de opiniones erradas. La filosofía debe ayudarnos a sacudirnos los errores de la existencia que se han acumulado en nuestra alma.

***Hêgemonikon* (*ἡγεμονικόν*): razón rectora o regente; principio rector**. De acuerdo con A. A. Long, el término significa "apto para seguir órdenes" y fue acuñado por Isócrates, el retórico ateniense; los primeros estoicos lo emplearon para representar la parte intelectual del alma y distinguirla de los sentidos (*Greek Models of Mind and Self*, p. 89). Long también identifica que para la época de los estoicos tardíos, Epicteto lo había empleado para describir incluso las almas de los animales, que carecen de razón (*Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, p. 211) y su significado es "la facultad regente de la mente". Hadot lo llama la parte superior o rectora del alma. Marco Aurelio la utiliza como propiedad única de los seres humanos (sobre todo en 12.1 y 12.33). Las *Disertaciones* de Epicteto (veintiséis referencias): 1.26.15, 1.20.11, 4.4.43, 4.5.5. Marco

Aurelio (cuarenta y seis referencias): 3.9, 4.38, 5.11, 8.48, 8.56, 9.22, 9.26, 12.1, 12.33. Si bien Epicteto se inclina más por *prohairesis*, Marco Aurelio prefiere *hêgemonikon*: "¿Cómo usa de ti mismo tu facultad rectora? En esto estriba todo. Lo demás, o pertenezca o escape a tu libre albedrío, no es más que cadáver y humo" (12.33).

***Heimarmenê* (*εἱμαρμένη*): destino**. Los estoicos eran amigos de la cuestión del libre albedrío y el determinismo, todas las cosas están decididas, pero nuestra respuesta depende por completo de nosotros. Véase *pronoia*.

***Hexis* (*ἕξις*): sustantivo abstracto que se basa en *echein*, tener, poseer; estado mental o hábito, costumbre; disposición a algo; propiedad o tendencia natural de las cosas físicas.** Epicteto afirma que "la costumbre al principio se debilita, y, luego, incluso desaparece por completo" (*Disertaciones*, 2.18.11-14); de lo contrario "es como haber echado broza al fuego" (2.18.4-5). Véase *ethos*.

***Hormê* (*ὁρμή*): impulso positivo o apetito por un objeto (como resultado de *orexis* y nuestro consentimiento) que nos hace actuar; lo contrario a *aphormê*.** Se puede referir a impulsos irracionales que nos invitan a actuar o el libre albedrío para actuar o esforzarse con un fin. Citando a Epicteto, Marco Aurelio afirma: "En la parte de su libro que trata de los impulsos: 'Conviene poner atención en obrar con la debida reserva [μέθ' ὑπεξαίρεσις], para mirar el bien público [κοινωνικαί], para conseguir lo que responde al mérito de cada cosa [*ἀ*ξίαν]'" (11.37). Es el segundo nivel, la coherencia, que da origen a nuestras acciones (véase tabla). Una y otra vez Marco Aurelio vincula la disciplina de *hormê* con las acciones útiles al bien común (véase también 8.7) y los reclamos de justicia (4.22). Se

incluye treinta y cuatro veces en las *Disertaciones* de Epicteto, tres en el *Enquiridión* y treinta y cinco en Marco Aurelio. Séneca recurre al equivalente en latín, *impetus,* y lo emplea setenta y nueve veces en sus cartas (véase *Epístolas morales*, 71.32; en donde afirma que "la propia virtud se halla ubicada en la parte más noble de nuestro ser, es decir, en la racional… de él procederá el impulso de la voluntad, él conferirá claridad a toda idea que motive dicho impulso").

***Hulê* (*ὕλη*): materia, material**. Es una referencia común en Epicteto, aparece más de cuarenta veces, en general junto con la siguiente analogía: "Al igual que la materia del arquitecto es la madera y la del escultor el bronce, así la propia vida de cada uno es la materia del arte de la vida" (*Disertaciones*, 1.15.2). Asevera que lo exterior es materia para el albedrío o *prohairesis* (1.29.1-4); además: "La materia del hombre bueno y honrado es su propio regente (*hêgemonikon*)" (3.3.1). El término figura diecinueve veces en Marco Aurelio; véase principalmente 8.35, en donde asegura que "el ser racional puede hacer que todo obstáculo le sea materia de virtud y valerse del mismo según le acomode". A veces lo alterna con *ousia*.

***Hypolêpsis* (*ὑπόληψις*): literalmente "aceptar" una opinión, suposición, idea, noción, entendimiento**. Hadot traduce el término como "juicio de valor" e identifica que asciende al nivel superior de los juicios de valor, de *prolêpsis* a *hypolêpsis* y finalmente a *katalêpsis*. Véase Marco Aurelio 4.3.4 y 9.13, en donde advierte que nuestras opiniones pueden perjudicarnos, así que debemos librarnos de ellas. También afirma: "Persuádete que todo es opinión" (12.22) y "reverencia la facultad opinativa" (3.9). El concepto se menciona ocho veces en las *Disertaciones* de Epicteto (véase 2.19.13-14, en donde afirma que debemos tener la opinión contraria de las cosas) y

tres veces en *Enquiridión* (véase 20, en donde dice “lo que te ofende no es la acción del que te insulta o te golpea, sino la opinión que tienes acerca de lo que significa ser ofendido”).

***Kalos* (*καλός*): hermoso; en el sentido moral, noble, virtuoso**. El término que Séneca utiliza como equivalente y con frecuencia es *honestum.*

***Katalêpsis* (*κατάληψις*): comprensión verdadera, percepción clara y convicción firme requerida para obrar bien.** Hadot traduce el término como “percepción” o “representación objetiva”. Es un concepto crucial para Epicteto y difiere con la noción de la escuela escéptica según la cual no podemos saber nada con certeza (*ἀ*κατάληπτος). Epicteto asevera que el progreso (*prokopê*) se centra en asentir (véase *synkatathesis*) únicamente ante la presencia de “una representación comprensiva” *katalêpsis* (*Disertaciones*, 3.8.4). Marco Aurelio emplea el término para elogiar el carácter de Antonino, “su constancia en los asuntos razonablemente calculados” (6.30.2), así como en 4.22, donde asegura que todo impulso “ofrece lo que de justicia le toca; ante toda aprensión de la fantasía, conserva la facultad de pensar”.

***Kathêkon* (*καθῆκον*): deber, obligación, acción apropiada encaminada a la virtud**. Diógenes Laercio asevera: “Zenón fue el primero que dio el nombre de *kathêkon* porque va o se presta a muchos” (*Vidas de los filósofos más ilustres*, 7.81). Marco Aurelio dice que “toda obligación consta de cierta cantidad de tiempo” (6.26).

***Koinos* (*κοινός*): común, propiedad conjunta**. Como anotó Haines, este concepto y otros similares aparecen más de ochenta veces en Marco Aurelio y es una parte sumamente

importante de su pensamiento y orientación ética. Comunidad, colaboración, sociedad, bien común, bien de la sociedad y cooperación, todo son términos que subraya mucho con conceptos como: κοινωνία (5.16 y "hacer a la sazón una acción útil a la sociedad", en 9.6) o κοινονοημοσύνη, palabras que él mismo acuñó, tener en cuenta los sentimientos de los demás (1.16). En 6.30, Marco Aurelio nos dice: "Breve es la vida. El solo fruto que se puede sacar de esta existencia terrestre son las santas disposiciones del ánimo y las acciones sugeridas por el bien común". Véase también su ritual matutino para recordarnos que "es correspondiente a tu condición y a la naturaleza humana el producir acciones útiles al bien de la sociedad" (8.12). Un término relacionado que aparece con frecuencia tanto en Marco Aurelio como Epicteto es la palabra *ἀλλήλων* / *allêlôn*, el cual subraya que "[para la sociedad] nacimos" y "la íntima relación de las unas con las otras" (veintiséis veces en Marco Aurelio, sobre todo en 5.16 y 6.38; y veinte veces en Epicteto, especialmente 2.20).

***Kosmos* (*κόσμος*): orden que todo lo abarca, mundo, universo**.

***Logos* / *Logikos* (λόγος / λογικός): razón o racional; el principio del orden del cosmos.** *Logos spermatikos* (λόγος σπερματικός) es el principio generador del universo que crea y reclama todas las cosas (véase Marco Aurelio 6.24).

***Nomos* (*νόμος*): ley, costumbre**.

***Oiêsis* (*οἴησις*): soberbia, satisfacción propia, ilusión, opinión o noción arrogante**. Epicteto dice que "Dos cosas hay que arrancar de los hombres: la opinión arbitraria y la desconfianza [*apistia*]" (3.14.8). "Expulsa la opinión injustificada" (2.17.1), la soberbia y la arrogancia, así como la pasión (*pathos*). Epicteto

identifica un desplazamiento que inicia en la preconcepción (*prolêpsis*), pasa por la concepción (*hypolêpsis*), nuestras convicciones más sólidas (*katalêpsis*) y todo puede ser sujeto al error (*hamartia*). Al amor propio, Heráclito "lo llamaba mal de corazón" [Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, 9.7] y los estoicos brindaban prácticas para superarlo.

***Oikeiôsis* (*οἰκείωσις*): soberanía del individuo, apropiación de las necesidades del individuo o la especie**. Hay una sola instancia de este sustantivo en Epicteto (*Disertaciones*, 1.19.15), que se refiere al beneficio propio, aunque figura en una discusión sobre lo "beneficioso para el común". Marco Aurelio también tiene una acepción que se sitúa explícitamente en el otro polo de la apropiación, esto es, al que se refiere a "las buenas relaciones con los hombres" (3.9); nuestro albedrío nos permite vivir de acuerdo con la naturaleza y efectuar dicha apropiación. Las formas verbales y adjetivales "apropiar" y ser "adecuado o apropiado" son más comunes en ambos.

***Orexis* (*ὄρεξις*): deseo, inclinación por algo. Lo contrario a *ekklisis*.** En Aristóteles esto se entendía como "apetencia" y era algo que se compartía con los animales y se distinguía del libre albedrío (*prohairesis*), que implicaba tanto racionalidad como intención. Epicteto dice si queremos ser libres, debemos "aparta[rnos] de lo externo y centra[r] el interés en el propio albedrío" (*Disertaciones*, 1.4.18-22). *Orexis* / *ekklisis* son el tema de los primeros de los tres *topoi* o "tópicos en los que hay que ejercitarse" que producen coherencia, los otros dos son *hormê* / *aphormê* y *synkatathesis* (3.2.1-3). La palabra figura cincuenta y seis veces en las *Disertaciones* y siete en *Enquiridión*. Aparece cinco veces en Marco Aurelio, los "principios [deben regular] los instintos y los actos" y "se rige sólo por su arbitrio" (8.7). El verbo ὀρέγω / *oregô*, aspirar, anhelar, aparece con frecuencia y

en muchos casos coincide con “lograr el resultado que se pretendía”, véase *hamartanô* y *apotynchanô*.

***Ousia* (*οὐσία*): sustancia o ser, a veces se utiliza también *hulê* (materia, material).** Marco Aurelio asevera: “la sustancia, como un río, está en curso constante; las energías, en perpetua mutación; las causas, sujetas a innumerables alteraciones; casi no hay cosa estable” (5.23), lo cual se remonta a Heráclito (*Vidas de los filósofos más ilustres*, 9.8).

***Paideia* (*παιδεία*): entrenamiento, ejercicio, aprendizaje y educación**. *Askeô*, *manthanô* y *meletaô* (véase la tabla), cada cual son esenciales para la educación como la describe Epicteto en *Disertaciones* 2.9.13-14. Para el estoico, las disciplinas diarias son centrales para la formación y “sólo los instruidos son libres” (2.1.21-23 y 1.22.9-10). El objetivo de la educación es “que aprendamos a adaptar de modo acorde con la naturaleza el concepto razonable e irracional a los casos particulares” (*prolêpsin*; 1.2.5-7).

***Pathos* (*πάθος*): pasión o emoción, a veces excesiva y fincada en opiniones falsas**. Para Haines la pasión es el “afecto” que se infiere de *hormê* y que conduce a cometer actos contra la naturaleza. Las cuatro pasiones se dividen en dos tipos: (1) las cosas que no controlamos en el presente ni en el futuro, esto es, deseo (ἐπιθυμία) y miedo (φόβος); y (2) las cosas que ocupan a una persona en el presente, esto es, placer (ἡδονή) y aflicción (λύπη). Epicteto deja clara la postura estoica en *Disertaciones*, 4.1.175*:* “La libertad no se consigue con la saciedad de lo deseado, sino con la supresión del deseo”. Diógenes Laercio dice que: “Según Zenón, la perturbación o pasión es un movimiento del alma, irracional y contra naturaleza; o bien un ímpetu exorbitante (*Vidas de los filósofos más ilustres*, 7.78).

Pese a la idea generalizada, los estoicos sí celebraban ciertas pasiones, dentro de los límites racionales, como el bien (*eupatheia*), “el ánimo, el regocijo y la voluntad” (*Vidas de los filósofos más ilustres*, 7.81).

***Phantasia* (*φαντασία*): impresión, apariencia, representación, percepción**. Para Epicteto (1.1.7-9): “los dioses hicieron que dependiese sólo de nosotros lo más poderoso de todo y lo que dominaba lo demás: el uso correcto de las representaciones”. También: “La mayor y primera tarea del filósofo es poner a prueba las representaciones y juzgarlas y no aceptar ninguna sin haberla puesto a prueba” (δοκιμάζω, “examinar”; 1.20.7-8; véase también 2.18.24). Recurre a las metáforas de lucha o entrenamiento, tempestad y “el que se entrena para enfrentarse a esas representaciones” (2.18.27-28). “La materia del hombre bueno y honrado es su propio regente” (3.3.1). Hay más de doscientas referencias a *phantasia* en las *Disertaciones* y *Enquiridión* (34). El concepto aparece unas cuarenta veces en las *Meditaciones* (5.2, 5.16, 6.13, 8.7, 8.26, 8.28-29). Marco Aurelio tiene un ejercicio estupendo para contar “únicamente con lo que te representan en su primer momento las ideas” (8.49).

***Phronêsis* (*φρόνησις*): sabiduría práctica, una de las cuatro virtudes cardinales**. Marco Aurelio emplea el término repetidamente, en especial en 4.37: “ni cifras aún la sabiduría en la sola práctica de la justicia” y 5.9: “en cuanto a la sabiduría, ¿hay algo más agradable?”. Véase *arête*.

***Physis* (*φύσις*): naturaleza, el orden natural; de las cosas, especies o clase: característica.** Tanto Epicteto como Marco Aurelio aseveran repetidamente que debemos recurrir a nuestro principio regente para estar en armonía con la naturaleza

(*Disertaciones* 4.4.43; Marco Aurelio 3.9). Para el pensamiento estoico, Dios y la naturaleza son uno mismo.

***Pneuma* (*πνεῦμα*): aire, respiración, espíritu; un principio en la física estoica**. La parte del alma que perturban los deseos y las aversiones; Haines la denomina la parte inferior del alma; es distinta a *nous* (mente). Epicteto tiene una imagen memorable en *Disertaciones* 3.3.20-22: "El alma es como un barreño de agua… Cuando el agua se mueve… se confunde… el espíritu en el que residen" las cosas.

***Proêgmena* (*προηγμένα*): cosas deseadas; indiferentes en un sentido moral absoluto, pero cosas con un valor positivo relativo y naturalmente deseables, como la salud**. Lo contrario a *aproêgmena*.

***Prohairesis* (*προαίρεσις*): libre albedrío, elección razonada o deliberada, esfera de elección**. El término se remonta a *Ética* de Aristóteles y se ha traducido tradicionalmente como "elección intencional". En un intento por despojarlo de conceptos morales modernos, A. A. Long lo traduce como "volición", un término que nos parece demasiado incomprensible; años atrás se tradujo como "fin moral" (W. A. Oldfather, George Long y otros). Estamos eludiendo el término con el sentido moral de la tradición cristiana y con el sentido modernista de *voluntad*, que está muy influida por Schopenhauer y Nietzsche. A. A. Long lo considera el término predilecto de Epicteto para distinguir a los seres humanos de los animales (que también tienen *hêgemonikon* según su lectura de Epicteto; *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, p. 211), algo que ni siquiera los dioses pueden tocar (*Disertaciones* 1.1.23). El término aparece sesenta y nueve veces en las *Disertaciones* (1.4.18-22, 1.18.21-23, 1.22.10, 1.29.1-4, 2.1.12-13, 2.5.4-5, 2.6.25, 2.10.1, 2.16.1-

2, 2.22.19-20, 3.1.39-40, 3.3.18-19, 3.7.5, 3.10.18, 3.19.2-3, 3.21.1-3, 3.22.13, 4.4.23, 4.5.34-37) y seis veces en el *Enquiridión* (13). Marco Aurelio lo emplea cinco veces en el sentido negativo (*ἀ*προαίρετα) o como algo sobre lo que no tenemos protestad y tres veces en el sentido positivo de albedrío (3.6, 6.41, 8.56, 12.3, 12.33). Es el punto principal del sistema de Epicteto, mientras Marco Aurelio recurre a *hêgemonikon*.

***Prokopê* (*προκοπή*): progreso o mejora; en el camino para desarrollar las virtudes de autocontrol, valor, justicia y sabiduría**. Véase Epicteto, *Disertaciones* 1.4, "Sobre el progreso", sobre todo 1.4.18-22; también 3.19.2-3. La palabra figura catorce veces en Epicteto (principalmente en 1.4). Para Epicteto, mezclarse con las personas equivocadas puede limitar nuestro progreso (4.2.1-5) y Musonio Rufo nos recuerda lo mismo (*Disertaciones* 11.53.21-22; perder el alma).

***Prolêpsis* (*πρόληψις*): concepción o percepción primaria, que todos los seres racionales poseen**. Epicteto aconseja tenerlas preparadas como armas (*Disertaciones* 4-5, 6). Véase también 1.22 y 1.2.5-7, en donde se refiere a "adecuar las presunciones" y el sentido verdadero de la educación.

***Pronoia* (*πρόνοια*): previsión, presciencia, divina providencia**. Para Epicteto podemos elogiar la providencia si poseemos estas dos cualidades: "la capacidad de comprender cada suceso y la del agradecimiento" (1.6.1-2). Marco Aurelio se refiere a "confiar lo futuro a la providencia) en 12.1. Epicteto emplea la palabra diez veces (véase 3.17.1) y Marco Aurelio doce.

***Prosochê* (*προσοχή*): atención, diligencia, serenidad**. Véase sobre todo *Disertaciones* 4.12.1-21. En 1.20.8-11, Epicteto

afirma que es particularmente necesaria para las cosas que pueden ser engañosas. Marco Aurelio recurre a este término una vez en sus *Meditaciones* cuando se refiere a que tenemos poco tiempo en la vida para prevenir que las cosas que no son indiferentes consuman nuestra atención (11.16; no en la presente edición).

***Psychê* (*ψυχή*): estado mental, alma, vida, principio de vida**. Aparece cuarenta y tres veces en las *Disertaciones* y el lacónico Marco Aurelio la emplea sesenta y nueve veces en sus *Meditaciones.* Marco Aurelio tiene una imagen hermosa del alma racional como una esfera en 11.12 (no en la presente edición); Epicteto la considera un "barreño de agua" en 3.3.20-22. El término de Séneca es *animus*, el alma racional. Los estoicos eran materialistas, así que para ellos el alma tiene sustancia.

***Sophos* (*σοφός*): sabio, virtuoso y el ideal ético de un estoico practicante.**

***Sympatheia* (*συμπάθεια*): compasión, afinidad entre las partes de un todo orgánico, interdependencia mutua.**

***Synkatathesis* (*συγκατάθεσις*): asentimiento; consentimiento de impresiones, concepciones y opiniones, lo cual posibilita la acción**. Véase Marco Aurelio citando a Epicteto en 11.37 (en forma verbal) y cómo se vincula con *katalêpsis*; también en 5.10, afirma que "todo asenso nuestro está sujeto a errar". Éste es el tercer nivel de coherencia, que se refiere a la voluntad y las opiniones y a lo que elegimos rechazar (véase la tabla). Figura ocho veces en forma sustantiva y veinte veces en forma verbal en *Epicteto*: 3.2.1-3, 3.8.4 y 4.11.6-7.

***Technê* (*τέχνη*): destreza, arte en el sentido de una profesión o vocación**. Marco Aurelio asevera que nuestra *technê* es "ser hombre de bien" (11.5). Epicteto recurre a las analogías de destreza y oficio con frecuencia, sobre todo cuando llama la atención sobre el material adecuado de nuestra labor como seres humanos.

***Telos* (*τέλος*): la meta final u objetivo de la vida.**

***Theôrêma* (*θεώρημα*): principio general o percepción, una verdad científica; se emplea alternativamente con *dogmata* cuando se discute la reserva de juicios de la mente**.

***Theos* (*θεός*): dios; lo divino, poder creativo que pone en orden el universo y otorga a los seres humanos su razón y libre albedrío.** En lo que a teología se refiere, pese a reflejar sobre el politeísmo de su cultura y aludir a los dioses de todas las estirpes, los estoicos tardíos eran monistas y panteístas: Dios = naturaleza. Más aún, eran materialistas, así que incluso la chispa divina en nuestro ser —y alma— es corpórea. Epicteto era frigio de nacimiento y tenía un punto de vista muy claro y personalista de Dios. Se refería a Él como "un verdadero padre" (véase sobre todo *Disertaciones*, 1.6, 3.24). A. A. Long, el especialista más notable en Epicteto, lo formula así: "Ya sea que [Epicteto] hable de Zeus, Dios, la Naturaleza o los dioses, alberga la opinión fehaciente de que el mundo está organizado por un poder divino cuya agencia creativa llega a su manifestación absoluta con los seres humanos (*Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, p. 134). Long cree que Epicteto revivía el sólido sentido religioso de Cleantes (sucesor de Zenón). Para ningún estoico hay un dios transcendente, una diferencia clave con el cristianismo. Epicteto asegura: "Subordiné mi impulso a la divinidad (*Disertaciones* 4.1.89).

Marco Aurelio se refiere a lo divino desde una perspectiva más holgada, politeísta (véase 9.1.1), sin embargo, comparte los puntos de vista de Epicteto, sobre todo cuando afirma: “Reverencia la facultad opinativa… esta facultad anuncia… la obediencia a los dioses” (3.9). Séneca también se refiere a lo divino en plural, aunque los tres coincidieron en que: “Degenerado aquel que lo combate, que reprueba el orden del mundo y prefiere corregir a los dioses antes que a sí mismo” (*Epístolas morales*, 107.12).

***Tonos* (*τόνος*): tensión, un principio en la física estoica que da cuenta de la atracción y la repulsión; una perspectiva que da pie a la virtud y al vicio en el alma**.

Lecturas sugeridas

Además de los textos de la serie Loeb Classics, las fuentes digitalizadas en www.perseus.tufts.edu y las otras traducciones impresas que se mencionaron previamente, hay un puñado de excepcionales obras recientes de académicos accesibles:

Hadot, Pierre. *La ciudadela interior*. Traducción de Maria Cucurella Miquel. Barcelona, Alpha Decay, 2013.

____. *¿Qué es la filosofía antigua?* Traducción de Eliane Cazenave Tapie Isoard. Madrid, Fondo de Cultura Económica España, 2000.

Long, A. A. *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*. Nueva York, Oxford University Press, 2004.

____. *Greek Models of Mind and Self*. Cambridge, Harvard University Press, 2015.

Nussbaum, Martha. *La terapia del deseo: teoría y práctica de la ética helenística*. Traducción de Miguel Candel. Barcelona, Paidós, 2003.

Robertson, Donald. *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy*. Londres, Karnac Books, 2010.

Traducciones al español

TEXTOS PRIMORDIALES

Diógenes Laercio. *Vidas de los filósofos más ilustres*. Traducción y prólogo de José Ortiz y Sanz. México, Porrúa, 1991.

Epicteto, *Disertaciones por Arriano*. Traducción, introducción y notas de Paloma Ortiz García. Madrid, Gredos, 1993.

____. *Enquiridión*. Traducción de Agustín López y María Tabuyo. Palma de Mallorca / Barcelona, José J. de Olañeta, 2007.

Marco Aurelio. *Meditaciones*. Traducción de Miguel Dolç. Palma de Mallorca / Barcelona, José J. de Olañeta, 2008.

Musonio Rufo. *Disertaciones. Fragmentos menores.* Introducciones, traducción y notas de Paloma Ortiz García. Madrid, Gredos, 1995.

Plutarco. *Vidas paralelas IV*. Traducción de Antonio Ranz Romanillos. París, Librería de A. Mézin, 1847.

____. *Vidas paralelas VIII. Foción, Catón el Joven, Cicerón, Agis, Cleómenes, Tiberio, Gayo Graco*. Introducciones, traducción y notas de Carlos Alcalde Martín y Marta González González. Madrid, Gredos, 2010.

____. *Obras morales y de costumbres (Moralia) XI. Tratados platónicos, Tratados antiestoicos.* Introducciones, traducción y notas de María Ángeles Durán López y Raúl Caballero Sánchez. Madrid, Gredos, 2004.

Séneca. *Consolaciones; Diálogos; Apocolocintosis; Epístolas morales a Lucilio*. Traducción y estudio introductorio de Juan

Manuel Díaz Torres. Madrid, Gredos, 2012.

____. *Diálogos: Sobre la providencia, Sobre la ira, Sobre la vida feliz, Sobre el ocio, Sobre la tranquilidad del espíritu, Sobre la brevedad de la vida.* Introducciones, traducción y notas de Juan Mariné Isidro. Madrid, Gredos, 2000.

____. *Epístolas morales a Lucilio. Volúmenes I & II*. Traducción y notas de Ismael Roca Melía. Madrid, Gredos, 1989.

____. *Tragedias. Volumen 1: Hércules loco, Las troyanas, Las fenicias, Medea*. Introducciones, traducción y notas de Jesús Luque Moreno. Madrid, Gredos, 1979.

____. *Tragedias. Volumen 2: Fedra, Edipo, Agamenón, Tiestes, Hércules en el Eta, Octavia*. Introducciones, traducción y notas de Jesús Luque Moreno. Madrid, Gredos, 1980.

TEXTOS SECUNDARIOS

Alinsky, Saul. *Tratado para radicales*. *Manual para revolucionarios pragmáticos*. Traducción de Marta Álvarez Sáez. Madrid, Traficantes de Sueños, 2012.

Aulio Gelio. *Noches áticas II. Libros 11-20*. Introducción, traducción, notas e índices de Manuel Antonio Marcos Casquero y Avelino Domínguez García. León, Universidad de León, Secretariado de Publicaciones, 2006.

Bierce, Ambrose. *Escritos desconocidos*. Traducción de Sonia Santos Vila. Valladolid, Universidad de Valladolid, Secretariado de Publicaciones, 2002.

Chandler, Raymond. *El largo adiós.* Madrid, DeBolsillo, 2014.

Marco Tulio Cicerón. *Disputaciones tusculanas*. Introducción, traducción y notas de Alberto Medina González. Madrid, Gredos, 2005.

Demóstenes. *Discursos políticos*. Selección, prólogo y notas de Montserrat Corominas y Esteban Molist Pol. Barcelona, Iberia, 1955.

Didion, Joan. *Los que sueñan el sueño dorado*. Traductor Javier Calvo Perales. Madrid, Penguin Random House, 2012.

Esquilo. *Persas, Siete contra Tebas, Suplicantes, Prometeo encadenado*. Traducción de J. A. Clúa y R. J. Montañés. Madrid, Akal, 2013.

Isócrates*. Discursos I.* Introducción, traducción y notas de Juan Manuel Guzmán Hermida. Madrid, Gredos, 1979.

"Los fragmentos de Heráclito", en José Gaos. *Antología filosófica. La filosofía griega*. Alicante, Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 2000.

Platón. *Diálogos IV. República.* Introducción, traducción y notas de Conrado Eggers Lan. Madrid, Gredos, 1988.

____. *Obras completas de Platón. Tomo V. Diálogos: Fedón. Gorgias. El Banquete.* Traducción de Patricio de Azcárate. Madrid, Medina y Navarro Editores, 1871.

Séneca. *Tratados morales*. Alicante, Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 1999.

Shakespeare, William. *Hamlet*. Traducción, notas e introducción de Rolando Costa Picazo. Buenos Aires, Colihue, 2007.

____. *La tempestad*. Traducción de María Enriqueta González Padilla. México, UNAM, 1996.

____. *Tragedias: Romeo y Julieta, Hamlet, El Rey Lear, Macbeth.* Traducción de M. J. Barroso Bonzón. Madrid, Ediciones Ibéricas, 1970.

Schopenhauer, Arthur. *El mundo como voluntad y representación*. Traducción, introducción y notas de Pilar López de Santa María. Madrid, Trotta, 2016.

Ryan Holiday es un escritor, mercadólogo y empresario interesado en el desarrollo personal y empresarial. Es editor de medios del *New York Observer* y ha colaborado en medios como *Forbes y The Huffington Post*. Es autor de *Confía en mí, estoy mintiendo* y *El obstáculo es el camino*.

www.dailystoic.com
@RyanHoliday

Stephen Hanselman, editor, escritor y agente literario, ha colaborado por más de treinta años en la industria editorial. Trabaja con temas como liderazgo, comunicación, creatividad, productividad, innovación y emprendimiento.

@SteveHanselman

ESTOICISMO COTIDIANO
366 reflexiones sobre la sabiduría, la perseverancia y el arte de vivir

Título original: *THE DAILY STOIC. 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living*

© 2016, Ryan Holiday y Stephen Hanselman

Publicado según acuerdo con Portfolio, un sello de Penguin Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC.

Traducción: Aridela Trejo
Diseño de portada: Cristóbal Henestrosa
Fotografía de Ryan Holiday: Ann Johansson
Fotografía de Stephen Hanselman: Julia Serebrinsky

D.R. © 2017, Editorial Océano de México, S.A. de C.V.
Eugenio Sue 55, Col. Polanco Chapultepec
C.P. 11560, Miguel Hidalgo, Ciudad de México
info@oceano.com.mx
www.oceano.mx

Primera edición en libro electrónico: octubre, 2017

eISBN: 978-607-527-367-9

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o trasmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo y por escrito del editor.

Libro convertido a ePub por:
Mutāre, Procesos Editoriales y de Comunicación

OCEANO

INFORMACIÓN • NOTICIAS • NOVEDADES

www.oceano.mx

Travesía

www.oceanotravesia.mx

www.facebook.com/editorial.oceano.mexico

www.twitter.com/oceanomexico

Índice

Portada
Página de título

Introducción

PRIMERA PARTE: LA DISCIPLINA DE LA PERCEPCIÓN

Enero: claridad
Febrero: pasiones y emociones
Marzo: conciencia
Abril: pensamiento imparcial

SEGUNDA PARTE: LA DISCIPLINA DE LA ACCIÓN

Mayo: acciones concretas
Junio: resolución de problemas
Julio: deber
Agosto: pragmatismo

TERCERA PARTE: LA DISCIPLINA DE LA VOLUNTAD

Septiembre: fortaleza y resiliencia
Octubre: virtud y bondad
Noviembre: aceptación / *amor fati*
Diciembre: meditación sobre la mortalidad

Cómo seguir siendo estoico
Un modelo de la práctica estoica tardía y glosario de términos y pasajes clave
Lecturas sugeridas
Traducciones al español

Datos de los autores
Página de créditos